



TAMPEREEN LÄNTISEN ALUEEN PERHETYÖNTEKIJÖIDEN FYYSISEEN TYÖHYVINVOINTIIN LIITTYVÄ KOKEILU

**Skaffari Niina
Vuori Leena
Weissman Hanna**

Opinnäytetyö
Elokuu 2009
Fysioterapian koulutusohjelma
Pirkanmaan ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

SKAFFARI, NIINA, VUORI, LEENA & WEISSMAN, HANNA:

”Tampereen kaupungin läntisen alueen perhetyöntekijöiden fyysiseen työhyvinvointiin liittyvä kokeilu.”

Opinnäytetyö 56 s., liitteet 10 s.
Elokuu 2009

Opinnäytetyön lähtökohtana oli organisoida Tampereen läntisen alueen perhetyöntekijöille työkykyä ylläpitävää toimintaa. Toimintaa järjestettiin keväällä 2009 tammikuusta toukokuuhun kerran kuukaudessa. Tarkoituksena oli antaa perhetyöntekijöille uusia ideoita TYKY-toiminnan järjestämiseksi sekä kokemuksia erilaisista liikuntamuodoista.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka teoreettisina lähtökohtina toimi lähdekirjallisuus työhyvinvoinnista, työkyvystä ja työkykyä ylläpitävästä toiminnasta. Ennen TYKY-toiminnan alkamista toteutettiin alkulomakekysely, jonka vastauksien perusteella kevään toiminta suunniteltiin. Toimintakertojen jälkeen suoritettiin palautelomakekysely ja koko kevään toiminnan jälkeen lopupalautelomakekysely.

TYKY-toiminta koettiin hyödylliseksi ja positiiviseksi kokemukseksi. Palautekyselyiden perusteella perhetyöntekijät osallistuivat mielellään toimintaan ja toivoivat sitä järjestettävän myös jatkossa. TYKY-toiminnan toivottiin myös jatkossa olevan monipuolista ja vaihtelevaa.

Jatkoa ajatellen TYKY-toiminnan tulisi olla säännöllistä, vähintään kerran kuukaudessa toteutettavaa. Perhetyöntekijöiden työn henkisen ja fyysisen kuormittavuuden vuoksi toimintamuodon tulisi olla rentouttavaa ja mieltä virkistävää. Fyysisen kuormittavuuden takia on tärkeää pitää huolta toimintakyvystä työssä jaksamisen kannalta. Tällöin toiminnan tulisi olla monipuolista, tuki- ja liikuntaelimistöön ja hengitys- ja verenkiertoelimistöön vaikuttavaa liikuntaa. Myös kehonhuollon merkitys korostuu työnkuvan vuoksi.

Asiasanat: Työhyvinvointi, Työkyky, Työkykyä ylläpitävä toiminta, Perhetyöntekijä

ABSTRACT

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu
Pirkanmaa University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

SKAFFARI, NIINA, VUORI LEENA & WEISSMAN HANNA:

“Activities for maintaining the family workers’ physical welfare at work in western Tampere region”

Bachelor’s thesis 66 pages.
August 2009

The basis for the thesis was to organize activities for the family workers in western Tampere region on maintaining their working ability. The activities were organized once a month between January and May 2009. The aim was to provide the participating family workers with new ideas for organizing activities on maintaining the working ability, as well as to give them experiences of different forms of physical exercise.

The thesis was functional. The theoretical basis presents literature on welfare at work, working ability and activity for maintaining working ability. A general enquiry was organized for the participants before commencing the actual activities maintaining the working ability. The activities carried out throughout the spring were planned on the basis of the responses of this initial enquiry. A feedback enquiry was made after each activity session and the final feedback enquiry after all sessions had been organized.

The participants regarded the activities for maintaining the working ability as useful and positive experience. According to the feedback that was given the family workers were willing to take part in the activity sessions and also expected that similar activities would be arranged in the future. It was also hoped that this kind of activity sessions would be versatile and varied in the future.

In the future maintaining the working ability should be regular, arranged at least once a month. Because of the hectic and stressful/burdening nature of family workers’ job, the activities should be relaxing and mind- refreshing. The physical activity should also be varied and effective for all parts of the human body.

Keywords: Welfare at work, Working ability, Activity for maintenance of working ability, Family worker

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TYÖKYKY OSANA TYÖHYVINVOINTIA	7
2.1 Työhyvinvointi	7
2.2 Työkyky	10
2.2.1 Työkykytalo	12
2.2.2 Työkyvyn merkitys	13
2.3 Työkykyä ylläpitävä toiminta – TYKY-toiminta	14
3 PERHETYÖN TAUSTAA	16
3.1 Perhetyön monet muodot	17
3.2 Ennaltaehkäisevän perhetyön ja korjaavan perhetyön eroavaisuudet	17
3.3 Ammattina perhetyöntekijä	18
4 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA TYÖKYKYYN	20
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	22
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	23
6.1 Yhteistyö perhetyöntekijöiden kanssa	23
6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	24
6.3 Tiedonhankintamenetelmät	25
6.3.1 Alkukyselylomake	26
6.3.2 Palautekyselylomake	27
6.3.3 Loppupalautekyselylomake	27
6.4 TYKY-toimintakertojen suunnittelu	28
6.4.1 Alkukyselylomakkeiden tulokset	28
6.4.2 Kevään TYKY-toiminnan ohjelman suunnittelu	30
7 TYKY-TOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUKSET JA ARVIOINNIT	32
7.1 Tammikuun TYKY-toimintakerran toteutus ja arviointi	32
7.2 Helmikuun TYKY-toiminnan toteutus, arviointi ja palaute	34

7.3 Maaliskuun TYKY-toiminnan toteutus, arviointi ja palaute.....	38
7.4 Huhtikuun TYKY-toiminnan toteutus, arviointi ja palaute.....	44
7.5 Toukokuun TYKY-toiminnan toteutus, arviointi ja palaute	47
 8 LOPPUPALAUTEKYSelyn tulokset	51
 9 Johtopäätökset ja pohdinta.....	52
 Lähteet.....	54
 Liitteet.....	57

1 JOHDANTO

Työ tarjoaa parhaimmillaan yhden merkittävimmistä elämänsisällöistä ja ylläpitää osaltaan ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Työn perimmäinen tarkoitus on tuottaa tekijälleen niin aineellista kuin henkistäkin hyvinvointia, mutta se voi myös olla pahimmillaan raskas taakka. Työelämässä tapahtuu nykyään jatkuvia muutoksia, jotka edellyttävät sopeutumista ja uudistumista niin työyhteisöltä kuin työntekijältä. Suomalainen työelämä on työvoiman ikääntymisen myötä haasteiden edessä. Tutkimukset osoittavat työkyvyn säilyvän iän myötä, mikäli työtä voidaan kehittää ja tehdä turvallisesti. Työntekijöiden hyvinvoinnista huolehtiminen ja työkyvyn edistäminen nähdään nykyään tärkeänä osana yritysten kilpailua. Työkykyä ylläpitävän toiminnan malli kehitettiin Suomessa 1990-luvun alussa ja sen tavoitteena on ylläpitää ja kehittää työntekijöiden työkykyä. TYKY-toiminnan tulisi nykyään kattaa niin työyhteisöön, työympäristöön kuin työntekijään kohdistuvat toimenpiteet ja sen käsite onkin pikku hiljaa laajenemassa työhyvinvoinnin edistämistoiminnaksi. (Rauramo 2004,12–15.)

Opinnäytetyömme yhteistyökumppaneina toimivat Tampereen läntisen alueen perhetyöntekijät. Idea aiheeseen syntyi perhetyöntekijöiden esimiesten toimesta. He toivoivat fysioterapeuttipiskelijöiden järjestävän työntekijöilleen TYKY-toimintaa. Toiminnan järjestäminen on koettu ongelmalliseksi ja sen vuoksi he toivoivat siihen uusia ideoita ja liikuntamuotoja. Kiinnostuimme aiheesta sen toiminnallisuuden ja monipuolisuuden vuoksi. Aihe oli ajankohtainen ja tällä hetkellä paljon puhuttava. Järjestämämme toiminta painottui työntekijöiden fyysisen työkyvyn edistämiseen liikunnallisin keinoin.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsittelemme työhyvinvointia ja työkykyä, sekä niiden edistämiseen liittyviä asioita. Koska tavoitteenamme oli järjestää työkykyä ylläpitävää toimintaa, tuli meidän ensin perehtyä näiden käsitteiden taustoihin. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli järjestää TYKY-toimintaa viiden kuukauden ajan keväällä 2009. Palautetta keräämällä halusimme selvittää, millaisena perhetyöntekijät kokivat TYKY-toiminnan, sillä työmme tavoitteena oli myös antaa heille ehdotuksia ja suosituksia TYKY-toiminnan toteuttamiseksi jatkossa.

2 TYÖKYKY OSANA TYÖHYVINVOINTIA

Työssämme keskeisiä käsitteitä ovat työhyvinvointi, työkyky ja työkykyä ylläpitävä toiminta. Työkyky on osa työhyvinvointia. Työkyky ja työhyvinvointi ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan, jonka vuoksi täsmällistä rajaa näiden kahden käsitteen välille on mahdotonta vetää (Mäkitalo 2006, 179). Molempien käsitteiden ”sisällöt” ovat laajat. Työkykyä ylläpitävä toiminta keskittyy myös sisällöltään moneen eri osa-alueeseen, josta fyysinen osa-alue on lähimpänä meidän opiskelualaamme. Rajasimme opinnäytetyömme aiheen perhetyöntekijöiden työkyvyn fyysisen osa-alueen edistämiseen ja ylläpitämiseen. Fyysinen osa-alue on osa työkykyä, johon me pystyimme vaikuttamaan työkykyä ylläpitävällä toiminnalla. Yhteistyökumppaniemme toiveet kohdistuivat pääpiirteittäin tähän osa-alueeseen.

Työhyvinvointia edistävä työn kehittäminen on tullut uudeksi lähestymistavaksi työkyvyn ylläpitämisen rinnalle. (Mäkitalo 2006, 179.) Työhyvinvointia kehittävistä toiminnasta sen kaikessa laajuudessaan puhuminen olisi ollut meidän kohdalla liian suuripiirteistä. Tämän vuoksi puhuimme tulevasta toiminnastamme TYKY-toimintana, joka keskittyi jo edellä mainitsemaan fyysiseen osa-alueeseen. Laajemmassa perspektiivissä sekä työhyvinvoinnin että työkyvyn osa-alueita kehittämällä saadaan hyvinvoiva ja tehokas työyhteisö (Rauramo 2004, 13–14).

2.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnin käsite on kehittynyt jo sata vuotta sitten sosiaalilainsäädännöstä. Työhyvinvointiin liittyvät käsitteet ovat muuttuneet dynaamisesti historian ja aiheen ymmärryksen lisääntymisen myötä. Nykyiseen työhyvinvointi -käsitteen syntymiseen on vaikuttanut yhteiskunnallisesti merkittävät ajanjaksot ja tapahtumat. Kokonaisvaltaisen työhyvinvointiajattelun käännekohtana on ollut 1990-luvun alun lama. Työhyvinvoinnin käsite on kehittynyt vuosien varrella laajaksi kokonaisuudeksi. Siihen liittyvät niin lääketieteelliset ja fyysiset seikat, kuin

myös osaaminen ja johtaminen. Työhyvinvointi on käsitteenä positiivisesti latautunut ja se on tällä hetkellä muodissa. Siitä puhuminen koskettaa jokaista työtä tekevää ihmistä. Hyvinvoivat ihmiset jaksavat tehdä paremmin töitä, eläkeikä nousee ja sairauspoissaolot vähenevät. Kokonaisuudessaan hyvinvoivat ihmiset ovat kansakunnan etu. (Saarikoski 2008, 3–5.)

Työhyvinvointiin vaikuttaa kuusi osa-aluetta, joita ovat johtaminen, osaaminen, motivaatio, elämäntilanteet, terveys ja työyhteisö. Erityisesti muutosten keskellä kannattaa seurata työhyvinvoinnin tilanteen kehittymistä ja kuulla eri tahojen kokemuksia näillä osa-alueilla. Hyväkuntoinen henkilöstö tekee laadukasta työtä ja jatkaa pidempään työelämässä. (Korppoo 2005, 6–7.) Työhyvinvoinnin edistämisen suurimmat vaikutukset nähdään taloudellisesti eläkekustannuksissa, sairauslomissa, tapaturma- ja vaihtuvuuskustannuksissa. Työhyvinvointia ei ole pelkästään se, että liikutaan yhdessä tai tehdään työporukalla teatterimatkoja. Se ei myöskään ole yhden päivän muutos eikä projekti. Työhyvinvointi on osa jokapäiväistä työyhteisön toimintaa, johon kaikki osallistuvat. Se on jatkuvasti muuttuva ilmiö. Työhyvinvoinnin kehittäminen tarkoittaa koko työelämän kokonaisvaltaista kehittämistä. Oleellista on työn ja ihmisen välinen suhde. On eduksi, jos nämä kokonaisuuden osat ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja ne joustavat jonkin osan muuttuessa. (Kaivola & Launila 2007, 127–128.)

Johtaminen on keskeisin työhyvinvoinnin osa-alueista. Se heijastuu kaikkeen toimintaan ja vaikuttaa jokaiseen työntekijään. Työhyvinvoinnin perustan luo vastuullinen ja ihmisten erilaisuutta arvostava johtaminen. (Korppoo 2005, 8.) Työhyvinvoinnin merkitys kasvaa muutostilanteissa, jolloin johtamisen taidot ovat ratkaisevat muutoksen onnistumisen kannalta. Menettelytavat vaikuttavat oikeudenmukaisuuden kokemukseen, joka puolestaan vaikuttaa muutostilanteissa henkilöstön hyvinvointiin ja työhallinnantunteeseen. (Työhyvinvoinnin toimintalinjat ja hyvät käytännöt -suositus kunta-alalle 2007, 1.) Tarvitaan myös kykyä saada henkilöstö mukaan tekemään muutoksia. Tätä voidaan edistää antamalla tietoa muutoksesta, kuuntelemalla näkemyksiä sekä luomalla mahdollisuuksia osallistua toteuttamiseen.

Osaaminen on toinen työhyvinvoinnin osa-alueista. Se auttaa suoriutumaan työtehtävistä ja saamaan aikaan palkitsevia tuloksia. Työhyvinvointia rakentavat

kehittämismyönteinen asenne, kehitystarpeiden tunnistaminen sekä osaamisen jakaminen. Muutokset edellyttävät ihmisiltä uuden oppimista. Pitäisi myös osata irrottautua ja luopua tutuksi tulleista asioista. (Korppoo 2005, 8–10.)

Kolmas osa-alue on motivaatio. Motivaatio ohjaa ihmisen toimintaa ja auttaa valitsemaan mihin sitoutuu. Hyvin tehty työ motivoi. (Korppoo 2005, 11.) Muutostilanteissa henkilöstön motivoiminen on tärkeää työyhteisön toiminnan kannalta. Muutoksen hallintaa tukee avoin, luottamuksellinen vuoropuhelu ja ennakkoiva viestintä. Näiden avulla selvitetään muutoksen tarpeet ja tavoitteet sekä pyritään saada henkilöstö sitoutumaan muutoksen toteuttamiseen. (Työhyvinvoinnin toimintalinjat ja hyvät käytännöt -suositus kunta-alalle 2007, 1.)

Neljäs osa-alue on elämäntilanne. Yksilöllisen kehityksen ja iän myötä elämäntilanteet muuttuvat. Työelämän ja oman elämän joustava yhteen sovittaminen edistää jaksamista ja työhyvinvointia. Työelämän muutokset aiheuttavat paineita, kuten työpaikan menetys. Tällöin joutuu luopumaan vastentahtoisesti työstään ja rakentamaan elämänsä kokonaisuuden uusista osista. Hankalissakin tilanteissa työhyvinvointia tukee se, että työntekijä voimiensa mukaan osallistuu omien asioiden hoitamiseen ja aktiivisesti oman elämänsä ohjaamiseen. (Korppoo 2005, 12.) Hyvinvoinnin taustoja pohdittaessa pitäisi painottaa ihmisen kokonaisvaltaista psykofyysistä olemusta, jossa työ vaikuttaa vapaa-aikaan ja päinvastoin. Yksityiselämän ongelmat vaikuttavat väistämättä työhön, oppimiseen, luovuuteen, itsensä toteuttamiseen ja vastaavasti työkuormitus yksityiselämään kotona ja ystäväpiirissä. (Rauramo 2004, 39.)

Viides osa-alue on terveys ja toimintakyky, nämä ovat työhyvinvoinnin avainasioita. Turvalliset työolosuhteet ja terveelliset elämäntavat edesauttavat toimintakyvyn säilyttämistä. Viime vuosina on kiinnitetty huomiota psyykkisiin kuormitustekijöihin. Laadukkailla terveyspalveluilla varmistetaan henkilöstön jaksaminen ja ne tulee olla helposti kaikkien saatavilla. (Korppoo 2005, 13.) Terve ja tasa-arvoinen työyhteisö, joissa toteutuu oikeudenmukaisuus, osallistuminen ja syrjimättömyys ovat työhyvinvoinnin perusta. Tällaisessa työpaikassa toteutuu sukupuolten tasa-arvo, työn ja muun elämän yhteensovittaminen, eri-ikäisten huomioon ottaminen sekä eri kulttuuritaustoista tulleiden huomioiminen. Henkilöstön hyvinvointia edistetään sekä fyysistä että psykososiaalista työympäristöä

kehittämällä. Päivittäisessä toiminnassa tulee ottaa huomioon työturvallisuus, työterveys ja työkykyyn liittyvät tekijät. (Työhyvinvoinnin toimintalinjat ja hyvät käytännöt -suositus kunta-alalle 2007, 7.)

Kuudes osa-alue on työyhteisö. Työyhteisön työhyvinvoinnin kannalta olennaista on pyrkiä ylläpitämään yhteishenkeä ja rakentavaa keskustelua työpaikoilla, jolloin jokaisella on mahdollisuus puhua toiveista ja peloista. Turvallinen yhteisöllisyys suojaa ihmisiä kuormittavissa tilanteissa. Työkaverilta saatu apu on saattanut olla korvaamaton vaikeissa tilanteissa. Joskus voidaan kuitenkin tarvita ulkopuolisten asiantuntijoiden tietoa ja ohjausta. (Korppoo 2005, 9.) Työyhteisö voi vaikuttaa siihen, miten työhyvinvointia luodaan ja minkälaisen työkulttuurin he luovat työpaikalleen. Työyhteisön ilmapiiri syntyy jokapäiväisen toiminnan tuloksena. Siihen vaikuttaa ratkaisevasti ihmisten välinen yhteistyö ja vuorovaikutus. Illoisin mielin työtä tekevä ja uutta me-henkeä luova ilmapiiri tuottaa itsestään työhyvinvointia, unohtamatta yksilön omaa roolia ilmapiirin rakentamisessa. Työnantajan toimenpiteet eivät auta, jos yksilö itse ei halua vaalia omaa hyvinvointiaan. (Kaivola & Launila 2007, 132.)

2.2 Työkyky

Työkyky-käsitettä alettiin Suomessa käyttää 1990-luvun alussa. Silloin se kuvasi työterveyshuollon toiminnan kohdetta ja tavoitetta. Myöhemmin käsitteen alle on liitetty kaikki työterveyttä edistävät toimet, samoin työpaikan omat toimet. Työkyky-käsitteen käyttö tässä laajuudessa on hyvin suomalainen ilmiö ja muualla maailmassa ei samalla tavalla työntekijöiden työkyvyn edistämiseen ole keskitytty. Suomessa tämän lähestymistavan syntyyn ovat vaikuttaneet työssä käyvän väestön ikääntyminen, työkyvyttömyyseläkepolitiikka sekä siirtyminen sairaskeskeisestä ajattelusta toimintakykypainotteiseen ajatteluun. (Mäkitalo 2006, 172.)

Yksilön työssä selviytymisen selittäminen ”työkykyisyydellä” on liittynyt alun perin hyvin rajattuun ja erityiseen tilanteeseen. Siinä eläkettä tai muuta sosiaalietuutta hakevaa yksilöä arvioitiin työkykyä määrittämällä. Sosiaalivakuutuslain-

säädäntö on määritellyt työkyvyn tässä yhteydessä. Puutteet terveydessä ovat tärkeimpiä kriteerejä arvioidessa hakijan oikeutta etuuksien saamisessa. Tämä lääketieteellinen näkökulma juontaa juurensa historiasta. 1800-luvun lopulla työkyvyttömyyttä aiheuttivat muun muassa kehitys- ja aistivammaisuus, raajarikkoisuus sekä mielisairaus. Näihin aikoihin kehittyivät nykyiset sosiaalivakuutusjärjestelmät. Nykyisin sairauksien ja vammojen osuus työkyvyttömyyden aiheuttajina on pieni ja rinnalle on tullut fyysiseen ja psyykkiseen suorituskykyyn perustuvan toimintakyvyn arviointi suhteutettuna työn vaatimuksiin. (Mäkitalo 2006, 174.)

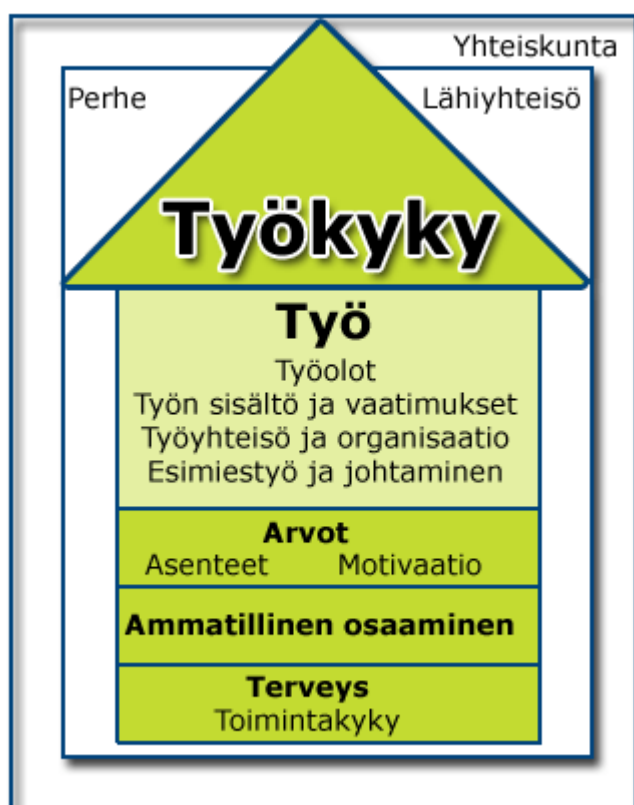
Työkyky-käsitettä alettiin laajentaa sen jälkeen kuin asiantuntijat alkoivat korostaa, ettei työkyvyn ylläpitäminen saanut kohdistua ainoastaan työntekijöihin, vaan myös toiminnan tulisi kohdistua myös työhön ja ensisijaisesti työolojen parantamiseen. Tämän jälkeen työkyky-käsitteen perustaksi on kehitelty useita-kin erilaisia työkykymalleja. (Mäkitalo 2006, 176.)

Nykyisin työkyky koostuu eri osa-alueista, joita ovat terveys ja toimintakyky, ammatillinen osaaminen, arvot sekä käytännön työ (Työterveyslaitos 2007). Työkyky-käsite on laaja, sillä se käsittää lähes kaikki työn onnistumiseen vaikuttavat tekijät. Työkyky on väline elämän suurimpien päämäärien saavuttamisessa. Oleellista työkyvyssä on yksilöllisten ominaisuuksien ja työn vaatimusten välinen tasapaino. (Rauramo 2004, 29–30.)

Yksilöllinen työkyky on usean tekijän summa. Perinnölliset ominaisuudet luovat pohjan. Tämän lisäksi hankitaan koulutuksellisia ja työkokemuksellisia tietoja ja taitoja. Työkyvyn perusta on kuitenkin ihmisen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys ja kasvu. Työkyvyssä onkin kysymys yksilön toimintaedellytysten ja toisaalta työn vaatimusten välisestä suhteesta. Elintavat luovat tai kuluttavat ihmisen voimavaroja ja vaikuttavat kykyyn tehdä työtä, mutta myös työoloilla on keskeinen merkitys työssä suoriutumiseen. Halu tehdä työtä ja motivaatio vaikuttavat olennaisesti työsuoritukseen ja työtuloksiin. (Rauramo 2004, 32.)

2.2.1 Työkykytalo

Työkyvyn osa-alueita voidaan symbolisesti kuvata talon muodossa. Työkykytalomallin (kuvio 1) on kehittänyt professori Juhani Ilmarinen. Työkykytaloissa on neljä kerrosta, joista kolme alimmaista kuvaavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros itse työtä ja työoloja. Talon perusta, alin kerros, koostuu terveydestä ja toimintakyvystä. Tähän kuuluvat fyysinen toimintakyky, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys. Toinen kerros koostuu ammatillisesta osaamisesta. Siihen kuuluvat peruskoulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Kerroksen merkitys on viime vuosina korostunut, koska uusia työkykyvaatimuksia ja osaamisen alueita syntyy jatkuvasti kaikilla toimialoilla joten tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen on tärkeää. (Työterveyslaitos 2007.)



KUVIO 1. Työkykytalomalli (Työterveyslaitos. Ilmarinen 2007.)

Kolmanteen kerrokseen kuuluvat arvot, asenteet ja motivaatio. Tässä kerroksessa kohtaavat myös työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen. Työkykyyn vaikuttaa merkittävästi työntekijän oma asenne työtänsä ja työntekoansa kohtaan. Mielekkäänä ja haasteellisenä koettu työ vahvistaa työkykyä. Työkyky heikkenee, mikäli työ on pakollinen osa elämää eikä vastaa omia odotuksia.

Talon neljäs kerros on työ. Työpaikka konkreettisesti sekä työ ja työolot, työyhteisö ja organisaatio kuuluvatkin tähän kerrokseen. Keskeinen osa kerroksen toimintaa ovat myös esimiestyö ja johtaminen. Esimiehillä ja johtajilla on valta ja velvollisuus kehittää ja organisoida työpaikan TYKY-toimintaa. (Työterveyslaitos 2007.)

Työkykytaloa ympäröi perheen, sukulaisten ja ystävien verkostot. Talon kerrokset tukevat toisiaan ja niitä tulee jatkuvasti kehittää työelämän aikana. Kerrosten yhteensopivuus tulisi turvata ihmisen ja työn muuttuessa. Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Työkykytalo toimii ja pysyy pystyssä, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan. Iän myötä tapahtuu merkittäviä muutoksia alemmissa, yksilön voimavaroja kuvaavissa kerroksissa. Myös yksilö on luonnollisesti vastuussa omista voimavaroistaan. Neljäs kerros, työ, muuttuu nopeasti eikä aina ota riittävästi huomioon ihmisen edellytyksiä vastata muutoksiin. Työnantaja ja esimiehet ovat puolestaan päävastuussa talon neljännessä kerroksesta, sillä usein liian raskaaksi kasvanut neljäs kerros painaa muita kerroksia alaspäin huonoin seurauksin. Myös yhteiskunnan rakenteet ja säännöt vaikuttavat yksilön työkykyyn. Vastuu yksilön työkyvystä jakaantuukin sekä yksilön, yrityksen että yhteiskunnan kesken. (Työterveyslaitos 2007.)

2.2.2 Työkyvyn merkitys

Henkilöstön hyvä työkyky edistää niin työn sujuvuutta, laatua kuin vaikuttavuuttakin. Sillä on merkitystä myös kustannusten kohtuullisuuden kannalta. Työhyvinvoinnin edistäminen ja työkyvyn ylläpito voidaan aktivoida myös erillisillä henkilöstön motivaatiota kohottavilla hankkeilla, mutta se tulee nähdä myös osana organisaation jatkuvaa toimintaa. Työkykyyn panostaminen näkyy tuottavuuden kasvuna ja henkilöstömenojen alenemisena. Myös eläke- ja sairauskustannuksissa saadaan säästöjä. (Rauramo 2004, 31–32.)

Henkilöstön työkyvyn ja työhyvinvoinnin edistämisen tulee olla kuitenkin pitkäjänteistä ja suunnitelmallista toimintaa osana arkista työtä ja johtamista. On siis

ensiarvoisen tärkeää, että organisaatiossa tunnetaan TYKY-palveluiden sisältöön vaikuttavat tekijät ennen palveluiden hankkimista. (Rauramo 2004, 14–15.)

Työkyky-käsitteen laajuus tarkoittaa myös, että työkykyä ylläpitävän toiminnan tulisi kohdistua kaikkiin sen osa-alueisiin. Muun muassa työkykytalo-malli muistuttaa, että työssä jaksamisen edistämisessä on kyse muustakin kuin työntekijöiden suorituskyvyn kohottamisesta. Toisaalta mallin avulla saatetaan työkykyä ylläpitävää toimintaa kohdistaa esimerkiksi työyhteisön vuorovaikutuksen parantamiseen ja työntekijöiden kouluttamiseen, vaikka pääosa työssä jaksamisen ongelmista liittyy siihen, että työt eivät suju. Työkyky-käsitteen esiinnousun aikoihin 1980-luvulla työväestön ikääntymistä pidettiin merkittävimpänä uhkana työssä jatkamiselle, mutta samaan aikaan käynnistyi myös työelämän muutos, johon liittyvät jatkuvat töiden ja organisaatioiden uudelleenjärjestelyt ovat osoittautuneet merkittävämmäksi uhaksi työssä jatkamiselle. Työntekijöiden työkyvyn ylläpitäminen ei yksin riitä sopeuttamaan tähän muutokseen. (Mäkitalo 2006, 178–179.)

2.3 Työkykyä ylläpitävä toiminta – TYKY-toiminta

Vuonna 1989 tulopoliittisen sopimuksen yhteydessä, työmarkkinajärjestöt sopivat suosituksesta työkykyä ylläpitävän toiminnan järjestämiseksi työpaikoilla. Nykymuotoinen TYKY-toiminta sai tällöin alkunsa. 1990-luvun alkupuolella työkykyä ylläpitävä toiminta sisällytettiin työterveyshuoltosäännöksiin, jolloin siitä tuli osa työterveyshuollon lakisääteistä sisältöä. TYKY-toimintaa toteutetaan työpaikalla työnantajan ja henkilöstön yhteistyönä. Usein työterveyshuolto on käynnistämässä ja tukemassa toimintaa, mutta vastuu toiminnasta kuuluu kaikille – työnantajalle, esimiehille, työpaikan yhteistyöelimille, henkilöstöryhmille sekä työntekijöille. (Työterveyslaitos 2009.)

Työkykyä ylläpitävän toiminnan tavoitteena on puuttua mahdollisimman varhain ja ennaltaehkäisevästi niihin tekijöihin ja olosuhteisiin työssä, työympäristössä ja työntekijän terveydessä ja toimintakyvyssä, jotka jatkuessaan johtaisivat työntekijän työkyvyttömyyteen (Työterveyslaitos 2009). Toiminnalla pyritään ehkäi-

semään työkyvyttömyyteen johtavien vaivojen ja sairauksien syntymistä. Työkykyä ylläpitävällä toiminnalla ylläpidetään ja edistetään koko henkilöstön työkykyä ja terveyttä työuran kaikissa vaiheissa. (Louhevaara 1995, 16.) Toiminnan tarkoituksena on myös parantaa työntekijän edellytyksiä toimia onnistuneesti työelämässä eläkeikään saakka. Työkykyä ylläpitävä toiminta lisää työntekijän hyvinvointia, vähentää terveydellisiä riskejä sekä edistää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Toiminnan avulla voidaan lisätä työn mielekkyyttä ja tätä kautta motivaatiota, joka johtaa työn tuottavuuden kasvuun. (Matikainen 1995, 47.)

Työkyvyn, terveyden, ammattitaidon ja hyvinvoinnin turvaaminen on mahdollista erilaisilla toimenpiteillä. Näitä voidaan yhteisesti nimittää työkykyä ylläpitäväksi toiminnaksi, TYKY-toiminnaksi. Sen vaikutuskohteita ovat työ ja työolot, työyhteisö ja työntekijä. TYKY-toiminta toteutetaan työpaikalla yhteistoimintana ja siihen osallistuvat työterveyshuolto, työsuojelu, henkilöstöhallinta, työnjohto sekä työntekijät. Laajimmillaan TYKY-toiminta kattaa työpaikan ergonomisen kehittämisen, työyhteisön ihmissuhteiden ja johtamisen parantamisen sekä henkilöstön jäsenten liikunnan ja terveellisten elintapojen edistämisen. TYKY-toiminta on kaikkien työyhteisössä olevien etu, ja se vaikuttaa jokaisen työntekijän elämänlaatuun, hyvinvointiin ja ammatilliseen edistymiseen. (Louhevaara 1995, 16–17.)

Työkyvyn yksi osa-alue on fyysinen työkyky, jonka osatekijöitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelinten kunto sekä kehon hallinta. Toiseen osa-alueeseen, eli psyykkiseen työkykyyn vaikuttavat mieliala, keskittymis- ja uusien asioiden oppimiskyky sekä älylliset voimavarat. Työkyvyn kolmas osa-alue on sosiaalinen työkyky, joka käsittää ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. (Louhevaara 1995, 16.) Tehokkaalla ja monipuolisella TYKY-toiminnalla varmistetaan henkilöstön työkyky, ja yhtenä työkykyä ylläpitävän toiminnan peruspilarina on omatoiminen liikunta. Liikunnallinen työntekijä on vireä ja aktiivinen, ja hänellä on voimavaroja oman työnsä ja itsensä jatkuvaan kehittämiseen. Liikunnan tarjoamat hyödyt työkyvyn edistämisessä voidaan saavuttaa kohtuullisella ja turvallisella liikunnalla. (Louhevaara 1995, 18.)

3 PERHETYÖN TAUSTAA

Perhetyötä tapaa monissa eri yhteyksissä, ja se on työmuotona varsin moni-ilmeinen. Perhetyön käsitteen alle mahdutetaan monenlaista toimintaa, jo pelkäästään lastensuojelutyönkin työmuotona. Puhutaan esimerkiksi perhetukityöstä, avopalvelutyöstä, perhekuntoutustyöstä ja avohuollollisesta perhetyöstä. (Reijonen 2005, 3–4, 9–10.) Perhetyön nimikkeellä työskennellään kunnissa muun muassa kodinhoitajien työssä, päivähoidossa ja lastensuojelun perhetyössä. Lapsiperheiden kotipalvelu ja perhetyö lastensuojelun avohuollon tukitoimena tulee kuitenkin olla selkeästi erotettavissa toisistaan. (Perhetyön organisointi ja perhetyöntekijänä toimiminen 2008.) Lastensuojelulaissa veloitetaan sosiaalihuollosta vastaavaa toimielintä järjestämään tarvittaessa perhetyötä lastensuojelun avohuollon tukitoimena. (Reijonen 2009.)

Vaikka perhetyön käsitettä käytetään ja ymmärretään monella eri tavalla, nähdään perhetyön sisältönä usein perheen arjen tukeminen ja perheen elämään puuttuminen vahvojen väliintulojen avulla. Tukemisen kohteina voivat olla tilapäistä tukea tarvitsevat perheet tai pitkän lastensuojeluasiakkuuden omaavat perheet. Perhetyö on usein muutokseen tähtäävää, perheiden ja erityisesti lasten hyvinvointia lisäävää tavoitteellista työskentelyä. Tässä työn keskipisteenä on itse perhe. (Reijonen 2005, 9–10.)

Perhetyön yksiselitteinen ja kokonaisvaltainen määrittely on haastavaa, koska työn sisältö, toimintamuodot, tavoitteet, tekijät ja organisointi vaihtelevat eri paikkakunnilla. Perhetyö on toimintana kuitenkin vakiintunut kuntiin. (Reijonen 2009.) Vaikka perhetyötä järjestetään useissa kunnissa omana toimintana, sitä järjestetään myös ostopalveluina. Kuntien sosiaalitoimi voi ostaa perhetyötä järjestöiltä, esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitosta tai yksityisiltä palveluntuottajilta. (Perhetyön organisointi ja perhetyöntekijänä toimiminen 2008.)

3.1 Perhetyön monet muodot

Koska perhetyön käsite on moninainen, on joissakin kunnissa lastensuojelun avohuollon tukitoimena järjestettävää perhetyötä ryhdytty nimittämään lastensuojelun perhetyöksi tai tehostetuksi perhetyöksi (Reijonen 2009). Lastensuojelun perhetyössä huomioidaan lastensuojelulainsäädännön edellyttämät tehtävät. Perhetyö ei voi tässä tapauksessa olla täysin kontrolloimatonta yksinomaan perheen tukemiseen perustuvaa työtä. Tällöin työn sisällön kuvauksessa lastensuojelun perhetyön todetaan olevan lastensuojelulain ja -asetuksen tarkoittamaa perhe- tai yksilökohtaista, ennaltaehkäisevää tai korjaavaa avohuollon tukitoimintaa. Se toimii lastensuojelun sosiaalityön menetelmänä. Perhetyö vastaa toiminnallaan lastensuojelun kahdenlaiseen tehtävään, lapsen edun turvaamiseen ja perheiden tukemiseen. (Reijonen 2005, 10.)

Lastensuojelulain perusteluissa perhetyöllä tarkoitetaan esimerkiksi perheen kotona tehtävää perhetyötä. Se voi tällöin olla perhetyöntekijän antamaa keskusteluapua ja tukea erilaisiin arkitoimintoihin. Vanhempia voidaan tukea kasvatustehtävässään ja lapsille voidaan järjestää hänen hyvinvointiaan tukevaa toimintaa. Perhetyössä voidaan myös tehdä vanhemmuuden arviointia. Usein perhetyö onkin käytännön avun ja psykososiaalisen tuen yhdistelmä. Vaikka perhetyötä tehdään yhteistyössä perheen ja sen jäsenten kanssa, on työssä keskeisintä aina lapsen edun turvaaminen. (Reijonen 2009.)

3.2 Ennaltaehkäisevän perhetyön ja korjaavan perhetyön eroavaisuudet

”Ennaltaehkäisevällä perhetyöllä tarkoitetaan lapsiperheille järjestettävää kokonaisvaltaista, suunnitelmallista ja pitkäjänteistä tukemista.” (Reijonen 2009.) Tällöin perhettä autetaan kokonaisuutena, mutta myös perheenjäsenten yksilöllisiin tarpeisiin puututaan. Ennaltaehkäisevä perhetyö voi olla vapaaehtoisuuteen perustuvaa, eikä se vaadi asiakkuutta lastensuojelussa. Sen perustehtävänä on perheiden elämänhallinnan ja omien voimavarojen käyttöönoton tukeminen ja arjessa selviytymisen vahvistaminen. Ennaltaehkäisevä perhetyö voi

liittyä vanhemmuuden tukemiseen ja lasten hoidon sekä kasvatuksen ohjaamiseen. Myös kodin arjen ja arkirutiinien hallinta, perheen toimintakyvyn vahvistaminen uusissa tilanteissa, perheen vuorovaikutustaitojen tukeminen ja sosiaalisten verkostojen laajentaminen liittyvät ennaltaehkäisevään perhetyöhön. Perhetyöllä voidaan myös ehkäistä syrjäytymistä. (Reijonen 2009.)

”Korjaavalla perhetyöllä tarkoitetaan lastensuojelullista, suunnitelmallista ja tavoitteellista perheen tilanteen selvittelyä ja yhdessä sovittuihin muutoksiin tukemista.” (Reijonen 2009.) Lastensuojelun sosiaalityöntekijän laatima lähete on aloite korjaavalle perhetyölle. Sen perustehtävänä on lapsiperheiden tukeminen ja kuntouttaminen vaikeissa elämäntilanteissa lastensuojelun sosiaalityön tukitoimena, silloin kun lapsen huolenpito, tarpeet ja turvallisuus ovat uhattuna. Korjaava perhetyö on tehostettua tukea, jota tarjotaan perheelle kriisitilanteissa. Tilanteissa on mukana vahvasti kontrolli ja perhe voidaan velvoittaa osallistumaan perhetyöhön lastensuojelun toimesta. (Reijonen 2009.)

3.3 Ammattina perhetyöntekijä

Sosiaalialan ammatit ovat olleet viime vuosikymmenien ajan kovissa muutoksen kourissa. Jo 1920-luvulta asti on sosiaalialan työhön koulutettu sosiaalikasvattajia, -huoltajia ja -hoitajia. Varsinaisen sosiaalityön ammatillisen muutoksen voidaan katsoa tapahtuneen 1970-luvulla, kun yliopistoissa aloitettiin kouluttamaan sosiaalityöntekijöitä. 1980-luvulla sosiaalialan keskiasteen koulutuksessa ryhdyttiin kouluttamaan sosiaaliohjaajia ja sosiaalikasvattajia, joiden koulutus opistoasteisiin ammatteihin kesti neljä vuotta. 1990-luvun merkittävin koulutuksellinen uudistus sosiaalialalla on uusi koulutusaste, ammattikorkeakoulu, josta valmistuu sosiaalialan laaja-alaisiin tehtäviin sosionomin AMK-tutkintonimikkeellä. (Reijonen 2005, 8.)

Yksi uusi, kuluneen vuosikymmenen aikana syntynyt ammattiryhmä sosiaalityössä, erityisesti lastensuojelutyössä, ovat perhetyöntekijät. Koska kyseessä on nuori ammattiryhmä, aivan täsmällisiä työnkuvauksia ja tehtävänmäärittäyksiä ei perhetyölle ole asetettu. Työnkuvan käytännöt ovat paljolti syntyneet niihin

tarpeisiin, joihin kuntien tai järjestöjen lastensuojelutyössä on ollut erityistä tarvetta. Usein tämä tarve on ollut perheiden kokonaisvaltainen tukeminen heidän omassa lähiympäristössään ja heidän arjessa mukana eläminen. (Reijonen 2005, 7.)

Tällä hetkellä perhetyöntekijöinä työskentelee muun muassa ammattikorkeakoulun sosionomin AMK-tutkinnon suorittaneita, sosiaalikasvattajia, lähihoitajia ja kodinhoitajia. Osa heistä on suorittanut täydennyskoulutuksena perhetyön erikoistumisopintoja, jotka antavat työhön hyviä valmiuksia. (Perhetyön organisointi ja perhetyöntekijänä toimiminen 2008.) Perhetyöntekijöitä tapaa monissa eri yhteyksissä. Usein perhetyöntekijät työskentelevät perheen omassa elinympäristössä, jolloin työ sisältää muun muassa perheelle kohdistuvaa ohjausta, neuvontaa, tukemista, yhdessä tekemistä, perheen omien voimavarojen käyttöön ottamisen aktivointia sekä lapsen kasvun ja kehityksen tukemista. Perhetyöntekijät voivat työskennellä lastensuojelulaitoksessa, myös päivähoidossa tai neuvolassa. Lastensuojelun perhetyöntekijän työkuvaan voi kuulua perheiden kotiin suunnattu palvelu tai perhetyöntekijän kanssa käytävä keskustelu hänen vastaanotollaan. (Reijonen 2009; Reijonen 2005, 3.)

Koska perhetyötä tehdään vuorovaikutuksellisissa suhteissa, on perhetyöntekijän oltava työhönsä sitoutunut ja motivoitunut. Perhetyöntekijän työ vaatii sopeutumiskykyä jatkuvasti muuttuviin tilanteisiin, joita tapahtuu asiakastyössä. Perhetyöntekijä on työpäivänsä aikana useissa eri rooleissa, ja tilanteiden muuttuessa hän joutuu vaihtamaan roolejaan niiden mukaisesti. Perhetyötä voidaan ammattina kuvata ”ovelaksi”, koska siitä on vaikea täsmällisesti määrittää, mikä tieto tai osaaminen on ehdottoman tärkeää ammatin puolesta. Kuitenkaan mikään tieto, taito tai osaaminen perhetyössä ei ole turhaa, koska oikeastaan ei ole sellaista elämänaluetta, mikä ei kuuluisi jotenkin perhetyön piiriin. Tämän vuoksi perhetyöntekijältä on perusteltua odottaa laaja-alaista tietämystä sekä osaamista elämän eri ilmiöistä. (Reijonen 2005, 13–14.)

4 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA TYÖKYKYYN

Perehdyttyämme perhetyöntekijöihin sekä heidän työnkuvaansa, vastasi mielestämme liikunta työkykyä ylläpitävänä toimintana perhetyöntekijöiden sen hetkisiin tarpeisiin parhaiten. Liikunnan edulliset terveysvaikutukset ovat kiistattomia. ”Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on osoitettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla.” (Vuori 2005, 11.) Näihin sisältyvät monet yleisimmistä pitkäaikaissairauksista. Liikunnan vaikutukset perustuvat sen kehon monipuoliseen kuormittavuuteen. Yksinkertaisimpaankin liikuntasuoritukseen osallistuu lukuisia elinjärjestelmiä, joissa tapahtuu fysiologisia reaktioita. Osa liikunnan terveysvaikutuksista ilmenee psykologisina seurauksina. (Vuori 2005, 11–12.)

Liikunnalla voidaan pyrkiä kuormittamaan elimistön eri osia. Näiden eri kuormitustapojen avulla liikuntamuodot ryhmitellään tavallisesti kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja taitoja kehittäviin muotoihin. Kestävyysliikunnalla on eniten merkitystä aineenvaihduntaan liittyvien sairauksien, kuten diabeteksen, sepelvaltimotaudin, metabolisen oireyhtymän ja kohonneen verenpaineen ehkäisyssä. Kestävyysliikunnalla harjoitetaan juuri elimistön kykyä ylläpitää hapen avulla tapahtuvaa energiantuottoa pitkähkön ajan. Aineenvaihdunta tapahtuu lihaksissa ja hengitys- ja verenkiertoelimet kuljettavat siihen tarvittavan hapen. Liikunnalla pyritään voiman lisäämiseen, sillä ihmisellä on oltava riittävä määrä lihasta kehossaan. Lihakset tuottavat voimaa nivelten tukemiseen, asentojen ja tasapainon ylläpitämiseen – toisin sanoen ne ovat apuna päivittäisistä toiminnoista selviytymisessä. Myös nopeutta tarvitaan arkielämän tilanteissa, esimerkiksi liikenteessä yllättävissä tilanteissa. Liikkuvuusharjoituksia tarvitaan nivelten liikelaajuuksien ylläpitoon. Kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus vähenevät luonnollisesti iän myötä, jolloin näitä osa-alueita kehittävän fyysisen aktiivisuuden merkitys korostuu. Liiketaitoja kehittävä liikunta, kuten pallopelit, on puolestaan tärkeää jo varhaislapsuudessa, sillä silloin taitojen oppiminen on tehokkainta. (Vuori 2005, 16.)

Säännöllisellä liikunnalla on tutkimuksissa todettu olevan myös mielialaa kohen-tava vaikutus. Liikunta vähentää epämieluisia ruumiintuntemuksia ja tuottaa

virikistymisen, mielihyvän ja rentoutumisen elämyksiä. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ja vapaa-ajan liikunta vähentävät masentuneisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä. Säännöllinen liikunta myös parantaa stressinsietokykyä. (Nupponen 2005, 48.) Näitä vaikutuksia selitetään sillä, että liikunta lisää kehon välittäjäaineita, endorfiineja, jotka ovat mukana silloin kun ihmiselle tapahtuu jotakin myönteistä. Liikunta parantaa fyysistä kuntoa, jolla on välillinen vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn. Tunne oman kehonsa hallitsemisesta antaa hyvinolontunteen. Liikunnan avulla voidaan myös lisätä sosiaalisia suhteita, sillä monet liikuntamuodot edellyttävät yhteistoimintaa. (Ojanen 1995, 50–51.)

Ihmisen toimintakyky on parempi, kun hän on aktiivinen, ja fyysinen aktiivisuus pitäisi omaksua osaksi päivittäistä elämää (Vuori 2002, 118). Kohtuullisella, säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla voidaan tukea työntekijöiden hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä ja työkykyä. Liikunnan tarjoamat hyödyt työkyvyn edistämisessä voidaan hyödyntää kohtuullisella liikunnalla, joka on turvallista, säännöllistä ja monipuolista. Tällöin vältetään vammautumisia ja liikunnan riskejä. (Louhevaara 1995, 13, 18.)

Perhetyöntekijöiden työ on sekä fyysisesti että henkisesti raskasta. Tästä syystä liikunnan myönteiset vaikutukset ovat heille tarpeellisia. He joutuvat työssään työskentelemään muun muassa staattisissa asennoissa, jolloin verenkierto lihaksiin estyy. TYKY-toiminnan liikuntamuodoilla pyrimme elvyttämään verenkiertoa ja toisaalta lisäämään lihasvoimia ja -kestävyyttä työssä jaksamisen tueksi. Liikuntamuotojen avulla pyrimme lisäämään myös liikunnan psyykkisiä vaikutuksia, jotka edesauttavat stressinhallinnassa, ja auttavat jaksamaan työn henkistä kuormitusta.

“Mens sana in corpore sano.”

“Terve sielu terveessä ruumiissa.”

- Juvenalis -

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa työkykyä ylläpitävää toimintaa Tampereen läntisen alueen perhetyöntekijöille kevään 2009 aikana. TYKY-toiminnan kohderyhmänä on 35 naispuolista perhetyöntekijää. Tavoitteena on järjestää heille monipuolista, suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa työhyvinvoinnin tueksi.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on antaa perhetyöntekijöille kokeilu erilaisista liikuntamuodoista TYKY-toimintana. Toiminnan suunnittelu ja järjestäminen on kolmen fysioterapeuttiopiskelijan vastuulla. Kokeilun avulla perhetyöntekijät voisivat mahdollisesti löytää työyhteisölleen sopivia ja mieluisia tapoja toteuttaa työkykyä ylläpitävää toimintaa myös yhteistyömme jälkeen.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Yhteistyö perhetyöntekijöiden kanssa

Pirkanmaan ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman koulutusvas-
taava sai yhteydenoton perhetyöpalvelun esimiehiltä alkuvuodesta 2008 mah-
dollisesta opinnäytetyön aiheesta. Aihe koskisi Tampereen läntisen alueen per-
hetyöntekijöiden työkykyä ylläpitävän toiminnan järjestämisestä fysioterapeut-
tiopiskelijoiden toimesta. Yhteistyö alkoi yhteistyökumppaneiden tapaamisella
toukokuussa 2008. Perhetyöntekijöiden TYKY-toiminnasta vastaavat henkilöt
ovat kokeneet työkykyä ylläpitävän toiminnan organisoinnin ja toteutuksen työ-
lääksi ja aikaa vieväksi. Tämän vuoksi he toivoivat TYKY-toiminnan järjestämis-
tä ulkopuolisen tahon kautta saadakseen uusia kokemuksia ja ideoita. Keskus-
telimme heidän aikaisemmasta työkykyä ylläpitävästä toiminnasta, jota on ollut
muun muassa teatterikäynnit, sauvakävelylenkit ja tutustumiskäynnit eri liikun-
takeskuksiin. TYKY-toimintaa on toteutettu työajalla ryhmämuotoisesti kahdes-
sa eri ryhmässä. Ryhmät ovat muodostuneet heidän työpaikan tiimien mukaan.
Nämä tiimit toimivat meidän TYKY-toimintakertojen A- ja B-ryhminä.

Yhteistyökumppanit toivoivat, että järjestäisimme TYKY-toimintaa kerran kuu-
kaudessa heidän työajallaan. Toiminta ajoitettaisiin työpäivän loppupuolelle niin,
että se päättyisi normaalin työpäivän päättymisaikaan. Yhden TYKY-
toimintakerran kesto tulisi olemaan keskimäärin kaksi tuntia. Koska opinnois-
samme keskitymme pääosin ihmisen hyvinvoinnin ylläpitoon ja edistämiseen
liikunnallisoin keinoin, oli alusta asti selvää, että toiminta tulisi olemaan liikunnal-
lista. Kulttuuripainotteista TYKY-toimintaa emme tämän vuoksi tule järjestä-
mään, johon esimerkiksi teatterikäynnit kuuluvat.

Alkutapaamisen jälkeen keskustelimme opinnäytetyömme ohjaajan kanssa TY-
KY-toiminnan aloittamisen ajankohdasta. Päätimme järjestää TYKY-toimintaa
vuoden 2009 tammikuusta toukokuuhun. Olimme asiasta yhteydessä yhteistyö-
kumppaneihimme, ja järjestely sopi heille hyvin. Alkutapaamisen perusteella

saimme tietoa perhetyöntekijöiden työnkuvasta ja fyysisen työn tuomista ongelmista. Lisäksi koimme tarpeelliseksi toteuttaa ennen varsinaisen toiminnan alkamista selvityksen, jossa kartoittaisimme muun muassa työntekijöiden työn kuormittavuutta, valmiuksia ja toiveita työkykyä ylläpitävään toimintaan. Tapaa- misessa sovimme alkukyselylomakkeen laatimisesta. Alkukysely toteutettaisiin hyvissä ajoin ennen tammikuun toiminnan alkamista.

Syksyllä olimme seuraavan kerran yhteydessä yhteistyökumppaneihimme, jolloin sovimme uuden tapaamiskerran marraskuun loppuun. Marraskuun tapaa- miskerralla toimitimme heille valmiit alkukyselylomakkeet saatekirjeineen (LIITE 1), sekä keskustelimme tulevan toiminnan toteutuksesta. Tapaamiskerralla so- vimme myös ensimmäisen TYKY-toimintakerran päivämäärän, joka päätettiin pidettäväksi 13.1.2009. Täytetyt alkukyselylomakkeet saimme takaisin joulu- kuun loppupuolella, ja niiden vastausten perusteella lähdimme suunnittelemaan TYKY-toiminnan toteutusta. Ennen tammikuun toimintakertaa olimme olleet yh- teydessä yhteistyökumppaneihimme kevään toiminnan alustavista päivämääris- tä. Tammikuun TYKY-toimintakerralle kevään ohjelma niin liikuntamuotoineen kuin päivämäärineenkin oli suunniteltu valmiiksi. Toimintakertojen aikatauluista, toteutuspaikoista sekä muista tarpeellisista ohjeistuksista tiedotimme sähköpos- titse perhetyöntekijöiden esimiehille seuraavan toimintakerran lähestyessä. He huolehtivat ohjeistuksista tiedottamisen työntekijöilleen.

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa perhetyöntekijöille suunniteltu ja toteutettu TYKY-toiminta toimi työmme tuotoksena. TYKY- toiminta toteutettiin tammikuusta toukokuuhun kerran kuukaudessa. Toiminnal- linen opinnäytetyö on ammatilliseen käytäntöön tarkoitettu ohje tai opastus. Se voi olla koulutusalaista riippuen esimerkiksi jonkin tapahtuman toteuttaminen, turvallisuusohjeistus tai perehdyttämisopas. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Valit- simme toiminnallisen opinnäytetyön, koska siinä muodossa tehty opinnäytetyö palvelee yhteistyökumppaneidemme tarpeita parhaiten. Käytimme työssämme tiedonhankintamenetelminä laatimiamme alkukysely- (LIITE 1), TYKY-

toimintakertojen palautekysely- (LIITE 2) ja loppupalautekyselylomakkeita (LIITE 3), joiden avulla keräsimme tietoa kohderyhmältä. Alkukyselylomake toimi alun perin haastattelulomake-nimikkeellä. Tiedonhankintamenetelmien käsitteiden selventyessä vaihdoimme nimikkeen alkukyselylomakkeeksi ja käytimme sitä opinnäytetyömme kirjallisessa raportissa. Lisäksi TYKY-toimintakerroilla havainnoimme toiminnan onnistumista ja soveltuvuutta kohderyhmälle.

Opinnäytetyöhön hankimme teoreettista viitekehystä tutustumalla työhyvinvoinnista, työkyvystä ja työkykyä ylläpitävästä toiminnasta kertovaan kirjallisuuteen. Perehdyimme kirjallisuudessa myös perhetyön sisältöihin, perhetyöntekijän toimenkuvaan sekä liikunnan merkitykseen työkyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä.

Tutkimuskäytäntöjä käytetään toiminnallisessa opinnäytetyössä hieman vähemmän merkityksessä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Tiedon keräämisen menetelmät ovat kuitenkin samat. Työssämme nämä menetelmät olivat jo edellä mainitsemamme kyselylomakkeet. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole aina välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa niin tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä, mikäli aineisto on kerätty laadullisen tutkimuksen keinoin. Tietoa voidaan kerätä haastattelemalla, konsultoimalla asiantuntijoita. (Vilka & Airaksinen 2003, 57–58.)

6.3 Tiedonhankintamenetelmät

Ennen TYKY-toiminnan alkamista tarkoituksena oli selvittää perhetyöntekijöiden työkykyä ylläpitävän toiminnan tämän hetkinen tilanne. Tiedonhankintamenetelmänä käytimme laatimaamme alkukyselylomaketta, jonka tarkoituksena oli kartoittaa perhetyöntekijöiden toiveita ja motivaatiota TYKY-toimintaa kohtaan. Toisena tiedonhankintamenetelmänä käytimme laatimaamme palautekyselylomaketta, jonka tarkoituksena oli saada jokaisesta toteutuneesta TYKY-toimintakerrasta kirjallista palautetta. Tammikuun-toukokuun toiminnasta keräsimme palautetta laatimamme loppupalautekyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeet toteutettiin paperiversiona, koska se oli helpoin toteuttaa kohderyh-

mällemme sekä lomake paperimuodossa tuli varmimmin jokaisen perhetyöntekijän saataville.

6.3.1 Alkukyselylomake

Valitsimme alkukyselylomakkeen yhdeksi tiedonhankintamenetelmäksi, koska perhetyöntekijöiden henkilökuntaa oli paljon. Henkilökohtaisia haastatteluita emme toteuttaneet, koska se olisi vienyt paljon resursseja sekä työntekijöiltä että meiltä. Myös yhteisien aikojen sopiminen olisi ollut lähes mahdotonta löytää perhetyöntekijöiden työaikojen ja kiireisen työnkuvan vuoksi. Lisäksi haastattelutulosten analysointi olisi vienyt liian kauan aikaa. Alkukyselylomake (LIITE 1) koostui 11 kysymyksestä, jotka olivat osittain avoimia ja osittain vaihtoehtokysymyksiä. Lomakkeen yhteydessä oli saatekirje (LIITE 1), jossa kerroimme vastaajalle yhteistyöstä perhetyöntekijöiden kanssa opinnäytetyön tiimoilta. Lomakkeet jaettiin perhetyöntekijöille esimiesten toimesta. Koska vaalimme vastausten luottamuksellisuutta, olivat sekä saatekirje että alkukyselylomake jokaiselle suunnatussa erillisessä kirjekuoressa. Näin turvasimme jokaisen perhetyöntekijän yksityisyyden.

Alkukyselylomakkeen kysymykset valittiin sillä perusteella, mistä tiedosta olisi meille eniten hyötyä suunnitellessamme tulevaa ohjelmaa. Kysyimme vastaajilta, minkälaista TYKY-toimintaa työpaikka tällä hetkellä tarjoaa ja kokevatko he toiminnan olevan hyödyllistä. Tärkein tieto meille oli saada selville, minkälaista TYKY-toimintaa perhetyöntekijät toivoisivat työpaikan järjestävän. Kysymysten avulla kartoitimme perhetyöntekijöiden fyysistä kuntoa ja heidän omaehtoista liikunnan harrastamista. Halusimme tietoa heidän työnsä kuormittavuudesta ja mahdollisista sairauksista, jotta pystyimme valitsemaan mahdollisimman monelle sopivat liikuntamuodot. Kyselylomakkeessa selvitimme, kuinka paljon jokainen perhetyöntekijä oli rahallisesti valmis panostamaan yhteen TYKY-toimintakertaan ja kuinka monta kertaa kuukaudessa he halusivat siihen osallistua. Alkukyselylomakkeiden vastausten avulla saimme kokonaiskuvan ryhmästä, jonka kanssa tulimme tekemään yhteistyötä.

6.3.2 Palautekyselylomake

Käytimme palautekyselylomakkeita (LIITE 2) helmi-toukokuun TYKY-toimintakertojen jälkeen, koska silloin osallistujilla oli parhaiten tuoreessa muistissa mielikuvat menneestä kerrasta. Tammikuun toimintakerrasta emme tehneet palautekyselyä, koska kyseessä ei ollut liikunnallinen toimintakerta. Päätimme kerätä palautetta vain liikuntapainotteisista osuuksista. Palautekyselylomakkeella halusimme tietää, oliko kyseinen TYKY-toimintamuoto mielekäs ja osallistuttaisiinko vastaavaan toimintaan myöhemmin. Halusimme tietää, mikäli joukossa oli niitä, jotka eivät pitäneet senkertaisesta liikuntamuodosta ollenkaan. Tämä oli meille tärkeä tieto tehdessämme jatkossa ehdotuksia perhetyöntekijöiden TYKY-toiminnan järjestämiselle. Palautekyselylomakkeet jaettiin jokaisen toteutuneen toimintakerran jälkeen. Lomakkeet jaettiin kaikille perhetyöntekijöille, myös niille, jotka eivät osallistuneet senkertaiseen toimintaan. Tämä sen vuoksi, koska halusimme tietää mahdolliset syyt poissaoloihin.

6.3.3 Loppupalautekyselylomake

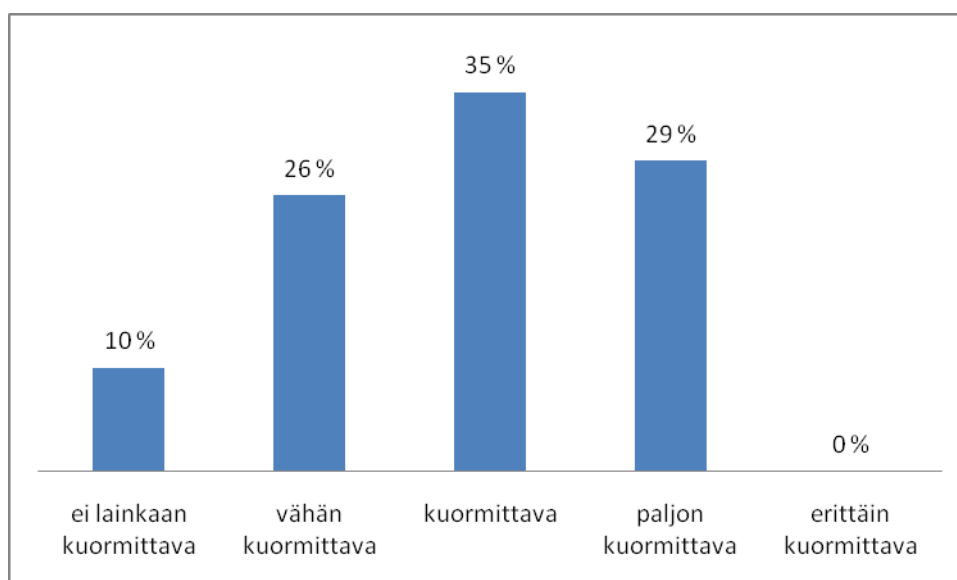
Loppupalautekyselylomakkeen (LIITE 3) tarkoituksena oli selvittää perhetyöntekijöiden tuntemuksia ja kokemuksia kevään aikana toteutuneesta TYKY-toiminnasta. Halusimme tietää, kokivatko he hyötyvänsä siitä, ja mitkä toimintakerrat olivat olleet mielekkäimpiä. Palautteen perusteella saimme tietää, millaisena koko kevään ohjelma kokonaisuudessaan koettiin. Loppupalautteessa kysyimme myös, kuinka usein TYKY-toimintaa haluttiin järjestettävän ja millaista toimintaa jatkossa toivottiin. Lomakkeet jaettiin perhetyöntekijöille heidän esimiestensä toimesta toukokuun lopussa.

6.4 TYKY-toimintakertojen suunnittelu

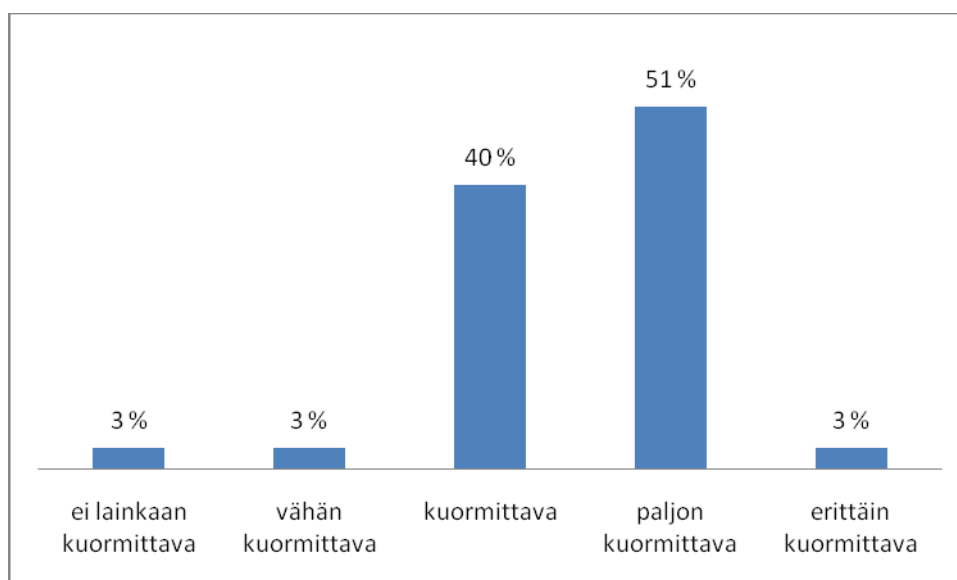
6.4.1 Alkukyselylomakkeiden tulokset

Alkukyselylomakkeita palautui 31 kappaletta takaisin 35 jaetusta lomakkeesta. Perhetyöntekijöiden iän keskiarvo oli laskennallisesti 48,2 vuotta ja ikäjakauma oli 25 ikävuodesta 62 vuoteen. Kyselyyn vastanneista 14:sta oli tuki- ja liikuntaelinoireita, joita olivat muun muassa nivelrikko, selkävaivat sekä niskahartiaseudun ongelmat. Eniten TULE-oireita ilmeni 51 – 61-vuotiailla perhetyöntekijöillä.

Työn fyysistä ja henkistä kuormittavuutta kysyttäessä molemmat osa-alueet koettiin kuormittaviksi. Sekä fyysistä että henkistä kuormittavuutta arvioitiin asteikolla 1 – 5, jossa arvo 1 tarkoittaa ei lainkaan kuormittavaa ja arvo 5 erittäin kuormittavaa. 11 vastaajaa 31:stä eli 35 %:a, kokivat työn fyysisen kuormittavuuden arvoksi 3, joka tarkoitti kuormittavaa (KUVIO 2). Työn henkistä kuormittavuutta arvioitiin eniten arvolla 4, joka tarkoitti paljon kuormittavaa. Näin ilmoitti 15 vastaajaa 30:stä, eli 51 %:a (KUVIO 3). Yksi vastaajista oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. Vastanneiden mielestä työn fyysistä kuormittavuutta lisää eniten pienten lasten nostelut ja kantamiset. Myös työskentely päivän aikana seisten, rattaiden ja vaunujen työntämiset vaikeassa ja ahtaassa ympäristössä sekä yleisesti lastenhoito olivat syitä työn fyysiseen kuormitukseen. Työn henkistä kuormittavuutta lisääviksi tekijöiksi olivat mainittu muun muassa moniongelmaiset perheet, joissa esimerkiksi päihteiden käyttö on arkipäivää. Tämä aiheutti huolta perheiden lasten hyvinvoinnista. Lisäksi työ on kiireistä, vastuullista ja haasteellista, jossa tilanteet voivat muuttua nopeasti. Osa vastaajista koki, että työssä kohdatut vaikeat asiat jäävät mietityttämään työpäivän päättymisen jälkeen, eikä niistä ole välttämättä mahdollista keskustella työkaverin kanssa.



KUVIO 2. Perhetyöntekijöiden työn fyysinen kuormittavuus.



KUVIO 3. Perhetyöntekijöiden työn henkinen kuormittavuus.

Alkukyselyn perusteella perhetyöntekijät muodostivat liikunnallisesti kirjavan joukon. Noin puolet vastaajista ilmoitti harrastavansa aktiivisesti liikuntaa yli kolme tuntia viikossa ja yli puolet alle kolme tuntia. Vapaa-ajan liikunnallisina harrastuksina mainittiin muun muassa kävely, pyöräily, sauvakävely ja kuntosalii. Hyötyliikuntaa, kuten pihatöitä ja työmatkaliikuntaa puolestaan harrastivat lähes kaikki vastanneista yli kolme tuntia viikossa.

Työpaikan tarjoamaa sen hetkistä TYKY-toimintaa kysyttäessä, 15 vastaajaa 31:stä ilmoittivat, ettei toimintaa ole tai jättivät vastaamatta kysymykseen. Loput

vastaajista ilmoittivat kaupungin tarjoavan alennuslippuja esimerkiksi uimahalleihin ja kuntosaleille. Osa vastaajista mainitsi työpaikan järjestävän 1 – 2 kertaa vuodessa virkistyspäiviä. Yleisesti työpaikan tarjoama TYKY-toiminta koettiin vähäiseksi, riittämättömäksi ja hyödyttömäksi. Lähes kaikki ilmoittivat olevansa halukkaita ottamaan osaa järjestettyyn toimintaan ja sitä myös toivottiin. TYKY-toimintakertoja toivottiin järjestettävän vaihtelevasti, yhdestä neljään kertaan kuukaudessa. Vastaajat olivat valmiita panostamaan rahallisesti yhteen TYKY-toimintakertaan keskimäärin viisi euroa per henkilö.

Alkukyselylomakkeiden vastausten perusteella toivotuin liikuntamuoto TYKY-toimintakerroille oli venyttely ja rentoutus, joita toivoi kymmenen vastaajista. Seuraavaksi toivotuimpia liikuntamuotoja olivat voimistelu, vesivoimistelu ja kuntosaliharjoittelu. Muutamat vastaajista toivoivat kulttuuripainotteista virkistystoimintaa enemmän kuin liikuntaa.

6.4.2 Kevään TYKY-toiminnan ohjelman suunnittelu

Alkukyselylomakkeiden vastausten perusteella lähdimme suunnittelemaan kevään ohjelmaa. Huomioon oli otettava sekä meidän omat, että yhteistyökumppanimme resurssit. Ajatuksena oli, että toteuttaisimme toimintakerrat omilla ohjauksillamme, jolloin saisimme myös itse hyödyllistä ohjauskokemusta. Mietimme myös mahdollisuutta, että toiminta olisi toteutettu erilaisilla palvelutarjoajilla, koska se olisi saattanut mahdollistaa toiminnan jatkumisen paremmin. Opinnäytetyön ohjaajamme kuitenkin olivat sitä mieltä, että meidän tulisi itse suunnitella ja ohjata toimintakerrat. Toisaalta se tulisi myös näin edullisemmaksi perhetyöntekijöille, sillä saisimme koulumme tilat ilmaiseksi käyttöömme.

Toimintaa suunnitellessamme lähdimme siitä, että perhetyöntekijät saisivat kokemusta mahdollisimman erilaisista liikuntamuodoista. Halusimme ottaa myös mahdollisimman monen toiveet huomioon ja suunnitella toimintakerrat niin, että ainakin joku kerroista sopii jollekin. Tässä vaiheessa myös tilojen rajallisuus tuli vastaan, minkä vuoksi kaikkia ideoita ja toiveita meidän oli mahdoton huomioida. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu olisi mielestämme ollut kokeilemisen arvoi-

nen, mutta tilojen puutteen vuoksi emme sitä voineet järjestää. Perhetyöntekijät olivat myös alkukyselylomakkeiden vastausten perusteella fyysisiltä ominaisuuksiltaan hyvin vaihteleva joukko, joten toimintakerrat piti suunnitella sellaisiksi, että kaikki voisivat niihin osallistua. Liikuntamuotojen tuli olla myös sellaisia että meillä olisi valmiudet suunnitella ja ohjata hyvä tunti.

Ensimmäinen toimintakerta tammikuussa oli meille esittäytymistilaisuus, jossa esittelimme tulevan toiminnan. Samalla kertaa pidimme myös luennon työergonomiasta ja selän hyvinvoinnin huolehtimisesta. Muiden TYKY-toimintakertojen liikuntamuodoiksi valittiin vesivoimistelu, venytys ja rentoutus, sisäliikunta, keppijumppa ja pilates. Sovimme, että jokainen meistä toimii vuorollaan päävastuullisena ohjaajana, mutta suunnittelimme toimintakertojen toteutuksen yhdessä. Olimme varautuneet siihen, että yksi meistä oli opiskelijavaihdossa ulkomailla maalis-toukokuun ajan. Näin ollen tämä opiskelijavaihtoon lähtenyt henkilö toimi päävastuullisena ohjaajana helmikuun TYKY-toimintakerralla. Pilatestunti oli ulkopuolisen ohjaajan pitämä, koska meidän valmiutemme sen ohjaamiseen ei mielestämme ollut riittävä.

7 TYKY-TOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUKSET JA ARVIOINNIT

TYKY-toimintakertoina olivat toteutusjärjestyksessä luento, vesivoimistelu, venyttely ja rentoutus, sisäliikunta ja pilates (taulukko 1). Suunnitelmana oli, että perhetyöntekijät osallistuvat toimintaan A- ja B- ryhmissä heidän ison ryhmäkoon vuoksi. Ryhmät kuitenkin yhdistettiin tammi-, huhti- ja toukokuun toimintakerroilla erinäisten tekijöiden vuoksi.

TAULUKKO 1. Kevään TYKY-toiminnan ohjelma.

KUUKAUSI	TYKY-TOIMINTAKERTA
Tammikuu	luento
Helmikuu	vesivoimistelu
Maaliskuu	venyttely ja rentoutus
Huhtikuu	sisäliikunta
Toukokuu	pilates

7.1 Tammikuun TYKY-toimintakerran toteutus ja arviointi

Tammikuun TYKY-toimintakerta järjestettiin perhetyöntekijöiden toimipisteessä sijaitsevassa kabinettitilassa 13.1.2009 kello 14 – 16. Tällöin tapasimme kaikki perhetyöntekijät ensimmäistä kertaa. Tarkoituksena oli esitellä heille itsemme, opinnäytetyömme aihe, tulevan kevään toimintaohjelma päivämäärineen ja kellaikoinneen sekä ryhmäjaot. Kerroimme myös TYKY-toimintakertojen toteutuspaikat, jotka kaikki sijaitsivat PIRAMK:n Kuntokadun tiloissa. Toimintakerralla luennoimme selän rakenteesta, sen toiminnasta, oikeasta nostotekniikasta ja hyvästä ryhdistä.

Luennon tavoitteena oli tuoda tietoa selkärangan rakenteesta, sitä tukevista lihaksista sekä välilevyjen toiminnasta ja merkityksestä fyysisen kuormituksen yhteydessä. Selkärangan rakennetta havainnollistimme anatomisella selkärankamallilla, josta pystyimme näyttämään nikamat, välilevyt sekä selkärangan optimaalisen asennon sivulta ja takaa katsottuna. Anatominen selkärankamalli oli hyvä väline havainnollistamisessa. Tavoitteena oli välittää tietoa oikeasta nosto-

tekniikasta, koska perhetyöntekijöiden työnkuvaan kuuluu paljon pienten lasten kantamista ja nostamista, jotka kuormittavat selkää. Ohjeistimme oikeasta, selkää säästävistä nostotekniikasta käytännön esimerkkien avulla. Havainnollistimme, kuinka nostot tulisi tehdä oikeaoppisesti ja kerroimme, kuinka kovalle rasitukselle selkärangan välilevyt joutuvat nostotilanteissa.

Tavoitteena oli luennon avulla saada perhetyöntekijät ymmärtämään työergonomian tärkeyden oman selkänsä hyvinvoinnin kannalta. Tilassa ei ollut mahdollisuutta käyttää tietokonetta, joten pidimme luennon piirtoheittimen avulla. Olimme piirtäneet kalvoille välilevyn rakennetta havainnollistavan kuvan ja kuvasarjan välilevyn rakenteen muuttumisesta eri kuormitustyyppien aikana. Luennon lähdemateriaaleina käytimme Työterveyslaitoksen vuonna 2005 julkaisemaa Niska, selkä ja työ -opaslehtistä ja VK-kustannuksen Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto -kirjaa.

Luennon puolella välissä pidimme lyhyen 15 minuutin tauon, jonka aikana yksi meistä ohjasi taukojumpan. Taukojumppaliikkeinä käytimme muun muassa paikalla marssia, polvennostoja, ylävartalon kiertoliikkeitä ja rintakehää avaavia liikkeitä. Liikkeiden tavoitteina oli lihaksien verenkierron vilkastuminen, jonka jälkeen ohjaaja ohjasi lyhyet venyttelyt alaraajoille, selälle sekä niskahartiaseudun lihaksille. Verenkierron vilkastuminen parantaa aivojen ja lihasten aineenvaihduntaa, josta seuraa havaintokyvyn, tarkkuuden, nopeuden ja vireyden lisääntyminen. Taukojumppaliikkeet vähentävät niveliin kohdistuvaa painetta, nivelrakenteiden hankausta ja puristumista. (Kaukiainen 2003.) Taukojumpan jälkeen luento jatkui kertomalla hyvästä ryhdistä. Havainnollistimme konkreettisesti kuinka suuri merkitys lantion asennolla on selkärangan asennon muutoksiin. Perhetyöntekijät saivat itse tunnustella omaa istuma-asentoaan, kuinka lantion asento muuttaa ryhtiä ja istuma-asentoakin.

Luento meni kokonaisuudessaan suunnitelman mukaisesti. Power Point -esitys olisi helpottanut työtämme, koska esimerkiksi havainnollistavien kuvien käyttö olisi ollut helpompaa ja selkeämpää tietokoneen avulla. Luennon jälkeen perhetyöntekijät kyselivät kysymyksiä selkäongelmista, esimerkiksi mistä välilevynpulistuma aiheutuu ja miten niitä hoidetaan. Keskustelua syntyi luennon päätyttyä ja vastailimme kysymyksiin parhaamme mukaan. Saimme paljon suullista pa-

lautetta heti luennosta, ja useat kiittelivät aihevalinnasta ja sen tärkeydestä juuri heidän ammattinsa puolesta. Kokonaisuudessaan palaute oli myönteistä, joten mielestämme perhetyöntekijät olivat tyytyväisiä luentoan.

7.2 Helmikuun TYKY-toiminnan toteutus, arviointi ja palaute

Helmikuun TYKY-toimintakertana oli vesivoimistelu, joka toteutettiin A-ryhmälle 17.2.2009 kello 15 – 16 ja B-ryhmälle 20.2.2009 kello 13.30 – 14.30. Vesivoimistelu toteutettiin PIRAMK:n Kuntokadun Delta-rakennuksen terapia-altaalla. Valitsimme vesivoimistelun yhdeksi TYKY-muodoksi, koska sitä toivottu ja se sopi mielestämme hyvin kohdejoukollemme. A-ryhmäläisistä vesivoimisteluun osallistui kahdeksan ja B-ryhmäläisistä kuusi. Osallistujat kertoivat, että sairastuneita oli paljon, ja joillekin oli tullut muita esteitä. Vesivoimistelutunnin tavoitteena oli virkistää mieltä ja harjoittaa lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Tunnin kesto oli kokonaisuudessaan 45 minuuttia. Olimme ennalta sopineet, että yksi meistä toimii vastuuohjaajana kummallakin vesivoimistelutunnilla.

Vesivoimistelu on suomalainen liikuntatermi. Sen käsite on melko nuori ja se juontaa juurensa kuntovoimistelun siirtämisestä veteen. Säännöllisen vesivoimistelun terveyttä edistävät vaikutukset on tutkimuksissa todettu. Se myös soveltuu kaikenikäisille ja kaikenlaisille ihmisille, vauvasta vaariin. Vesivoimistelua voi harrastaa 90 prosentissa Suomen uimahalleista ja sen harrastajia on paljon. (Anttila 2003, 13–17.) Veden erityisominaisuuksien vuoksi vesivoimistelun liikkeet voidaan suunnitella soveltuviksi suorituskyyvyltään hyvin erilaisille ja kunnoltaan eritasoisille henkilöille. Veden vastus on ilman vastusta suurempi, sillä vesi on noin tuhat kertaa tiheämpää kuin ilma. Vastus tehostaa liikesuorituksia sekä tukee ja suojaa liikkeiden suorittamista estämällä liian rajuja niveliin kohdistuvia ponnistuksia. Veden antama tuki myös auttaa liikkeiden oikeassa suorituksessa. Veden noste auttaa ihmistä kellumaan eliminoimalla suurimman osan ihmiseen kohdistuvasta painovoimasta. Vesivoimistelussa noste avustaa ja kevenittää ylöspäin suuntautuvia liikkeitä sekä kannattaa suorituksissa, joissa ollaan

paikallaan. Toisaalta noste vaikeuttaa ja vastustaa alaspäin suuntautuvia liikkeitä. (Rahikainen 2001, 97–99.)

Vedessä vallitsee hydrostaattinen paine, joka tarkoittaa veden painetta, joka kohdistuu kehoon joka suunnalta. Mitä syvemmillä vedessä ollaan, sitä suurempi on paine. Hydrostaattinen paine vastustaa sisään hengityksessä rintakehän laajenemista ja tehostaa rintakehän supistumista uloshengityksessä. Se myös aiheuttaa verenpaineen kohoamisen veteen mentäessä. Paine lisää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa lihaksissa, jolloin niiden lämpötila nousee ja rentoutumisvaikutus lisääntyy. (Rahikainen 2001, 99–100.)

Vesivoimistelu on monipuolista liikuntaa. Sen tavoitteita ovat nivelten liikkuvuuden sekä lihasvoiman ylläpitäminen ja lisääminen, tasapainon ja koordinaation kehittäminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn lisääntyminen sekä kipujen lievittyminen. Vesivoimistelu vähentää lihasten jännitystä, lievittää kipua, rentouttaa ja virkistää mieltä. (Anttila 2003, 27.) Vedessä rentoutuneena venyttelyn vaikutus tehostuu. Vesi tuntuu miellyttävältä ja helpottaa liikkumista. Kun halutaan parantaa lihasvoimaa, vesi toimii tehokkaana, mutta turvallisena vastuksena. (Anttila 2003, 13.)

Ennen vesivoimistelutuntien alkamista ohjaaja aloitti lyhyellä pohjustuksella, jossa kerrottiin käytännön ohjeet valmistautumiseen pukuhuoneessa ja peseytymiseen. Hän neuvoi valitsemaan altaasta paikan, jossa vesi yltää hartiatasolle. Muistutettiin myös, että saunaan tulisi mennä vasta jumpan jälkeen. Ennen jumppaa saunominen on liian suuri rasitus sydämelle.

Vesivoimistelutunnit alkoivat 15 minuutin alkulämmittelyllä, jonka aikana tehtiin aerobisia liikkeitä nopeassa tahdissa, kuten juoksua ja hyppyjä. Taustalla soi nopeatempoinen suomalainen 70-luvun musiikki. Alkulämmittelyn tavoitteena oli totutella vedessä liikkumiseen sekä lämmittää lihakset ja vartalo lihaskuntoosuutta varten. Alkulämmittelyn aikana oli myös tarkoitus hengästyä, jotta hengitys- ja verenkiertoelimistö sai harjoitusta. Liikkeitä vaihdeltiin usein, mutta huomasimme, että jotkut liikkeistä suoritettiin liian hitaalla tahdilla. Osallistujat olivat kuitenkin sitä mieltä, että lämmin tuli.

Alkulämmittelyn jälkeen seurasi 20 minuutin lihaskunto-osuus, jonka tavoitteena oli harjoittaa koko vartalon lihaksia sekä harjoitella keskivartalon hallintaa. Liikkeiksi olimme valinneet yksinkertaisia peruslihaskuntoliikkeitä. Tässä osuudessa välineenä toimi lötköpötkö, joka on solumuovista tehty joustava, noin kaksimetrisen uintipatukka. Ylävartalon lihaskuntoliikkeissä se antoi lisävastusta liikkeiden suorittamiseen. Osa ylävartalon liikkeistä osoittautui vaikeiksi, sillä lötköpötkö antoi liikaakin vastusta. Alavartalon lihaskuntoliikkeet suoritettiin seisoma-asennossa, jolloin lötköpötkö toimi apuna asennon hallinnassa. Samalla keskivartalon lihakset saivat harjoitusta. Molemmissa ryhmissä liikkeet tehtiin tunnollisesti. Seuraavaksi siirryttiin vatsalihasten vahvistamiseen, jolloin ryhmäläiset tekivät liikkeen vapaammin ja omaan tahtiin. Lihaskunto-osuuden aikana musiikki oli hieman hidastempoisempaa kuin alkulämmittelyssä. Varsinaisten lihaskuntoliikkeiden jälkeen ryhmäläiset saivat vielä hetken aikaa potkia lötköpötkön päällä vapaasti ympäri allasta.

Tuntien loppuksi pidettiin 10 minuutin venyttelyosuus. Sen tavoitteena oli jäähdyttellä elimistö suorituksesta sekä edistää lihasten palautumista. Venytysten tarkoituksena oli rentouttaa lihakset rasituksen jälkeen. Osuuden aikana venyteltiin kaikki vartalon lihasryhmät helpoin venytyksin altaan reunoja apuna käyttäen. Venyttelyn ajaksi vaihdettiin taustalle hyvin rauhallinen ja rentouttava musiikki.

Kummankin vesivoimistelutunnin osallistujat olivat alusta asti innostuneita ja motivoituneita. Tuntien alussa käytyjen keskustelujen aikana kävikin ilmi, että kaikki olivat olleet vesijumpassa joskus. Yleisesti ottaen kummassakin ryhmässä oli hyvä tunnelma. Monet jutustelivat keskenään ja kommentteja heiteltiin ilmaan. Joukossa oli eritasoisia vesivoimistelijoin, mutta jokainen teki omien voimiensa mukaan, kuten olimme etukäteen neuvoneet. Ryhmäläiset nauroivat paljon keskenään ja heillä näytti olevan hyvä henki porukassaan. Tästä huolimatta kaikki olivat kuuliaisia ja keskittyivät liikkeiden suorittamiseen. Musiikkivalinta osui hyvin kohdalleen, mutta kappaleiden järjestystä olisi pitänyt miettiä enemmän, koska välillä tuli hitaita kappaleita silloin, kun olisi tarvittu lisää vauhtia. Musiikki herätti paljon keskustelua ja hilpeyttä ryhmäläisten keskuudessa.

Tunnin loppuksi muutamat jäivät vielä hetkeksi uimaan altaaseen, johon annoimme luvan. Olimme myös tarkistaneet, että saunomiseen jäi tunnin jälkeen

riittävästi aikaa. Tunnin jälkeen kysyimme suullisesti palautetta, joka oli kaikin puolin positiivista. Ryhmäläiset olivat esimerkiksi tyytyväisiä siihen, että liikkeitä tehtiin riittävän kauan. Monet hymyilivät ja kiittivät vielä paikalta poistuessaan.

Palautelomakkeiden perusteella vesivoimistelu lajina jakoi perhetyöntekijöiden mielipiteet lähestulkoon kahtia. Palautekyselylomakkeita helmikuun toiminnasta saimme takaisin 32. Kyselyn palauttaneista 14 oli osallistunut vesivoimisteluun ja 18 ei ollut osallistunut. Kaikki vesivoimisteluun osallistuneet olivat sitä mieltä, että kyseinen TYKY-toiminta oli hyödyllinen ja miellyttävä. Jokainen vastanneista osallistuisi mielellään myös uudelleen vesivoimisteluun. Moni korosti palautteessaan, että ryhmässä liikkuminen on mukavaa ja erityisesti omalla työporukalla. Vesivoimistelu koettiin myös vaatimustasoltaan sopivan helpoksi ja rauhalliseksi, joku olisi toivonutkin vielä tehokkaampaa liikkumista.

”Hauskaa yhdessä, vetreyttää jäseniä.”

”Ei tarvitse rehkiä hiki hatussa.”

”Jälkeenpäin oli todella hyvä olo.”

”Oli helpompaa tehdä ohjattuna voimisteluliikkeitä.”

”Ryhmässä on aina mukavampaa.”

”Jumppa oli hyvä, mutta yksi kerta ei paljon auta.”

Niistä jotka eivät olleet osallistuneet, kuusi ilmoitti, ettei halua osallistua tai ei voi terveydellisistä syistä osallistua vedessä tapahtuvaan liikuntaan. Terveydellisiä syitä olivat muun muassa atooppinen ihottuma ja olkapääkiput. Ne jotka eivät halunneet osallistua, eivät esimerkiksi pitäneet vedessä olemisesta tai omistaneet uimapukua. Muut osallistumattomat olivat olleet sairaina, lomalla tai kiireississä työtehtävissä, mutta olisivat osallistuneet vesivoimisteluun, mikäli se olisi ollut mahdollista.

”En ole uimahalli-ihmisiä.”

”Ei ole uimataitoa eikä rohkeutta mennä altaaseen.”

”Vesijumppaliikkeet eivät onnistu, tuottaa kipua.”

”Uinti ei ole lempipuuhaani.”

Palautteiden perusteella suurin osa perhetyöntekijöistä pitää vesivoimistelua hyvänä vaihtoehtona TYKY-toiminnalle ja moni toivoikin sitä myös jatkossa. Vesivoimistelutunnin tavoitteena oli fyysisen kunnon harjoittaminen sekä mielen

virikistyminen ja tässä onnistuttiin. Moni koki vesivoimistelun paitsi mukavaksi, myös kehon kannalta erittäin hyödylliseksi. Tämän vuoksi voisi säännöllinen vesivoimistelu olla jatkossakin tarpeen. Palautteista tuli ilmi, että paikalla, missä vesivoimistelua järjestetään, on kuitenkin suuri merkitys osallistumisen kannalta. Mainittiin muun muassa että Tesoman uimahalli on liian kaukana. Koska vesivoimisteluun vaadittavat puitteet ovat Tampereella hyvin rajalliset, voi säännöllisen vesivoimistelun järjestäminen tulevaisuudessa kaikille sopivalla sijainnilla olla hankalaa. Ei voida myöskään täysin unohtaa pientä joukkoa, joka ei osallistunut mielellään vesivoimisteluun. Heille tulisi joko tarjota vaihtoehtoinen liikuntamuoto tai motivoida heidätkin kokeilemaan uutta virkistävää ja helppoa liikuntamuotoa.

7.3 Maaliskuun TYKY-toiminnan toteutus, arviointi ja palaute

Maaliskuun TYKY-toimintana oli venyttely- ja rentoutus, joka toteutettiin PIRAMK:n Kuntokadun Delta-rakennuksen liikkumistilassa A-ryhmälle 17.3.2009 ja B-ryhmälle 18.3.2009. Venyttely- ja rentoutustunti oli suunniteltu kestävän molemmille ryhmille klo 15 – 16 välisen ajan. A-ryhmän perhetyöntekijöitä osallistui venyttelyyn ja rentoutukseen 15, ja B-ryhmän perhetyöntekijöitä 14. Yksi meistä oli estynyt osallistumasta opiskelijavaihdon vuoksi. Olimme jo ennalta sopineet, että toinen meistä ohjaa molemmat tunnit. Valitsimme Deltan liikkumistilan sen sopivan koon vuoksi, koska koulun liikuntasali olisi ollut liian iso tila toteuttaa rauhallinen ja rentouttava tunti. Lisäksi liikkumistilassa oli valmiina voimistelumatot ja välinevarasto, josta löytyivät tyynyt ja peitot rentoutukseen. Ennen TYKY-toimintakertaa lähetimme yhteistyökumppaneillemme sähköpostin, jossa ohjeistimme vaatetuksesta. Ohjeistuksena oli ottaa mukaan vaatteet, jotka ovat väljät ja joustavat. Kehotimme myös ottamaan mukaan pitkähihaisen paidan, pitkälahkeiset housut ja sukat rentoutuksen ajaksi viluntunteen välttämiseksi. Sähköpostissa ohjeistimme myös kokoontumispaikan ja -ajan.

Venyttely- ja rentoutustunti koostui alkulämmittely-, venyttely- ja rentoutusosuudesta. Alkulämmittelyyn varattiin aikaa 15 minuuttia, venyttelyihin 25 minuuttia ja rentoutukseen 15 minuuttia. Alkulämmittelyliikkeet koostuivat muun muassa

marssiaskeleista, painonsiirroista, erilaisista ylävartalon kiertoliikkeistä yhdistettynä painonsiirtoihin sekä rintakehään kohdistuvista avaavista liikkeistä. Alkulämmittelyyn valitsimme vauhdikkaan musiikin, jonka tahdissa olisi helppo pysyä. Alkulämmittelyn tavoitteena on saada hengitys- ja verenkiertoelimistö vilkastumaan ja elimistö lämpenemään, joka on tärkeää kudosten elastisuudelle. Myös hermoston toiminnallisen aktiivisuuden lisääntyessä lihasten ja myös liikkeiden hallinta paranee ja loukkaantumisriski vähenee. Hyvällä lämmittelyllä voidaan ehkäistä lihasrevähdyksiä. (Ylinen 2002, 18.)

Alkulämmittelyyn valitsemamme musiikki innosti kaikkia osallistujia heti alusta alkaen. Lämmittelyosuuden aikana molemmissa ryhmissä laulettiin ääneen, joka oli mukavaa havaita. Toisessa ryhmässä meno oli jopa vauhdikkaampaa. Alkulämmittely oli kestoaltaan sopivan mittainen ja kummassakin ryhmässä kaikki osallistuivat lämmittelyn eri liikkeisiin. Vaikka liikkeet olivat osalle helposti suoritettavia, jäi osa musiikin nopeatempoisesta rytmistä ajoittain jälkeen. Tämä ei kuitenkaan heidän osallistumistaan heikentänyt, vaan he jatkoivat suoritustaan rytmistä välittämättä. Alkulämmittelyn aikana näkyi paljon hymyileviä kasvoja ja tunnelma oli kokonaisuudessaan hyvä molemmissa ryhmissä. Kaikilla näytti tulevan lämmin, joten alkulämmittelyn tavoitteisiin päästiin.

Alkulämmittelyn jälkeen kehotimme laittamaan vaatetta päälle, jotta lihakset pysyisivät venyttelyn aikana mahdollisimman lämpiminä. Venyttelyosuus koostui 18 eri liikkeestä, joista osa suoritettiin seisten ja osa matolla lattiatasossa. Suurin osa venyttelyliikkeistä suoritettiin kuitenkin matolla. Valitsemamme venyttelyliikkeet kohdistuivat vartalon eri lihasryhmiin ja tarkoituksena oli saada kokonaisvaltainen venyttely koko keholle. Seisten tehtävät venyttelyliikkeet kohdistuivat muun muassa kylkilihaksiin, rintalihaksiin, lonkankoukistajiin ja pohjelihaksiin. Matolla suoritettavat venyttelyliikkeet kohdistuivat muun muassa pakaralihaksiin, reiden koukistajiin ja ojentajiin sekä pitkiin selkähaksiin. Matolla istuen suoritettiin myös niska-hartiaseudunlihasten venytykset. Venyttelyn lomassa ohjaaja kertoi venyttelyn hyödyistä ja tavoitteista, sekä mitä lihasta mikäkin liike venytti.

Venyttelyosuuteen valitsimme rauhallisen musiikin, joka oli onnistunut valinta. Molemmissa ryhmissä tunnelma oli rauhallinen ja jokainen osallistuja näytti

keskittyneeltä omaan suoritukseensa. Yhden venytyksen kesto oli puolesta minuutista minuuttiin, joka toistettiin kaksi kertaa. Ohjaaja perusteli miksi tehtiin pitkäkestoisia venytyksiä. 30 – 120 sekunnin venytykset ovat pitkäkestoisia venytyksiä, joita käytetään kun halutaan lisätä liikkuvuutta ja avata liikeratoja. (Lahtinen & Ahonen 2001, 426). Ohjaaja kehotti venytyksien aikana huomioimaan mahdollisia tuntemuksia, onko esimerkiksi puolieroja havaittavissa. Lisäksi hän neuvoi viemään venytyksen siihen pisteeseen asti, että venytys tuntuu sopivalta. Kivuntunnetta ei saanut missään nimessä tuntua. Vuorovaikutus molempien ryhmien kanssa toimi hyvin. Jotkut kysyivät rohkeasti, jos eivät saaneet venytystä tuntumaan tavoitellussa lihaksessa. Toisessa ryhmässä tuli enemmän kysymyksiä, miten liike suoritetaan, mihin venytys kohdistuu ja miltä venytyksen kuuluisi tuntua. Osa myös kaipasi enemmän manuaalista ohjausta. Molemmat ohjaajat kävivät ohjaamassa manuaalisesti, jos jokin liikesuoritus ei toteutunut tavoitellun liikkeen mukaisesti.

Venyttelyn tavoitteena on ylläpitää tai lisätä lihasten, jänteiden, kalvojen, nivelsiteiden ja nivelkapselin elastisuutta sekä sen avulla pyritään myös rentouttamaan lihaksia. Venytys laukaisee kehossa olevia lihasjännityksiä ja voi näin ollen lieventää kipuoireita, joita voimistunut lihastonius aiheuttaa. Kohonnut lihastonius oireilee esimerkiksi kiputuntemuksena, joka johtuu muun muassa kipuhermojen ärsytystilasta tai lihasta ympäröivän kalvon sisäisen paineen nousuun liittyvästä aineenvaihdunnan heikkenemisestä. Venytyksen aikana verenkierto heikkenee, joka johtuu verisuonten poikkipinta-alan pienenemisestä ja lihaskudoksen sisäisen paineen noususta venytyksen aikana. Tätä seuraa venytyksen jälkeinen verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastuminen. Verenkierron lyhytaikainen heikkeneminen ei aiheuta ongelmia kudosten hapensaannin ja aineenvaihdunnan kannalta. Saman venytysliikkeen toistaminen kahteen kertaan lisää näin ollen verenkiertoa ja edistää rentoutumista sekä auttaa poistamaan lihasjännityksiä. (Ylinen 2002, 6, 19.)

Venyttelyn avulla voidaan edistää tuki- ja liikuntaelimistön ja keskushermoston toipumista fyysisen rasituksen jälkeen. Koska perhetyöntekijöillä on fyysisesti raskas työnkuva, on heidän jokaisen hyvä huolehtia tuki- ja liikuntaelimistönsä kunnosta. Venyttelyllä on tärkeä merkitys tässä suhteessa, koska sillä pyritään säilyttämään lihastasapaino ja ehkäisemään lihasten jäykistyminen ja lyhenty-

minen kuormittavan työn seurauksena. Lisäksi venyttelyllä pyritään ehkäisemään tuki- ja liikuntaelimestöön kohdistuvia voimakkaan kuormituksen jälkeisiä rasitusvammoja. (Ylinen 2002, 6.)

Venyttelyosuuden jälkeen oli rentoutus, joka toteutettiin mielikuvarentoutuksena voimistelumatolla maaten. Mielikuvarentoutuksen pohjana oli tarina keväisen metsän siimekseen, jossa mukailtiin Jukka Katajan 2003 Rentoutuminen ja voimavarat -kirjan tarinaa. Rentoutuksen ajaksi valitsimme musiikin, joka oli suunnattu rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Ryhmäläisiä ohjattiin ottamaan hyvä asento, jossa kokee rentoutuvansa kaikkein parhaiten. Ohjaaja kehotti ottamaan tyynyn kaularangan hyvän asennon saamiseksi. Tarjolla oli myös peittoja, jonka jokainen sai ottaa oman mielensä mukaan. Rentoutus alkoi, kun jokainen oli rauhoittunut paikallensa. Mielikuvarentoutuksen tarina luettiin ääneen, rauhoittavan musiikin soidessa taustalla. Vaikka ennen rentoutusta pyysimme laittamaan kännykät äänettömälle, valitettavasti muutamat soittoäänet kantautuivat korviin. Tämä hieman häiritsi rentoutukseen keskittymistä, jonka pystyi aistimaan osasta ryhmäläisistä. Loppujen lopuksi rentoutus saatiin häiriötekijöistä huolimatta pidettyä.

Tarinan jälkeen annoimme musiikin vielä soida taustalla muutaman minuutin. Ohjaajat kyselivät tuntemuksia rentoutuksen jälkeen ja moni sanoi olevansa rentoutunut mutta virkeä. Osa olisi halunnut jäädä peiton alle nukkumaan, koska oli ollut lämmin ja hyvä olla. Havaitsimme, että rentoutus oli tepsinyt, koska lähes kaikki olivat rentoutuneen ja raukean näköisiä. Jotkut taisivat vaipua uneenkin, koska vielä valojen päälle laittamisen jälkeen he makasivat hiljaa paikallaan, tietämättöminä mitä ympärillä tapahtui. Tunnelma rentoutuksen jälkeen oli rauhallinen.

Rentoutuminen on kokonaisvaltainen tapahtuma ja kokemus, jonka vaikutukset ulottuvat sekä fyysiselle että psyykkiselle puolelle. Tämä avaa monia mahdollisuuksia kehittää ihmisen inhimillisiä voimavaroja. Ihmisen rentoutuessa parasympaattinen hermosto aktivoituu, joka säätelee muun muassa mielialahormonin tuotantoa. Eri rentoutusmenetelmien tutkimustulokset kertovat esimerkiksi stressistä aiheutuneen staattisen lihasjännityksen alentuneen tai jopa hävinneen. Kun ihminen pystyy rentoutuneessa tilanteessa ajattelemaan stressaavaa

asiaa ja siitä selviytymistä, hän oppii tällöin aidossa tilanteessa suhtautumaan asiaan hallitummin. Rentoutumisharjoittelun myötä esimerkiksi työstä aiheutuneen jännittyneisyyden ja levon välinen suhde alenee. Ihminen kykenee tällöin hallitsemaan stressaavia tilanteita, joka lisää stressinsietokykyä. (Kataja 2003, 35.)

Rentoutuneessa tilassa myös ihmisen luovuus lisääntyy, koska aivojen sähköinen taajuus laskee. Ihmistä kontrolloiva ja arvioiva puoli antaa tällöin tilaa uusille ajatuksille ja ratkaisumalleille. Kun ihminen rentoutuu, kehon ääreisverenkierto lisääntyy, verisuonet laajenevat ja sydän pumppaa verta pienemmällä paineella ja pienemmällä iskutiheydellä. Tästä seuraa verenpaineen aleneminen. Tahdonalaisten lihasten lihastonus laskee, jolloin verenkierto vilkastuu lihaksissa. Lihakset saavat näin ollen paremmin happea ja ravinteita. Tämän seurauksena lihakset palautuvat fyysisen rasituksen aiheuttamista jännitystiloista nopeammin. (Kataja 2003, 35–36, 40.)

Mielikuvarentoutus on yksi rentoutusmenetelmä, jossa rentoutuminen ja vapautuneisuuden tunne saavutetaan myönteisyyttä ja mielihyvää tuottavilla mieli- ja muistikuvilla. Mielikuvina voivat olla esimerkiksi matkat joko tulevaan tai menneisyyteen tai ne voivat olla tilanteita, joissa henkilö toimii suunnitellun strategian pohjalta niin, että mikään häiritsevä tekijä ei pysty häntä horjuttamaan. Usein mielikuvarentoutuksen pohjana käytetään kuviteltuja mielikuvia, esimerkiksi kävelyitä meren äärellä. (Kataja 2003, 111.)

Ennen tunnin alkamista saimme kuulla, kuinka mielissään perhetyöntekijät olivat heille ohjatusta TYKY-toiminnasta. Venyttelyn ja rentoutuksen toteutukseen liikkumistila oli rauhallinen paikka, koska häiritseviä ääniä ei huoneeseen kantautunut. Se oli myös tämäntapaiseen tuntiin sopivan kokoinen, koska kaikki mahtuivat tilaan voimistelumaton kanssa. Ryhmäläisten jakaantuminen liikku- mistilassa puoliympyrän muotoon mahdollisti sen, että jokainen näki niin alkulämmittelyssä kuin venyttelyssä ohjaajan näyttämät liikesuoritukset. Alkulämmittelyssä tosin olisi voinut olla enemmän tilaa liikkumiseen ja musiikki olisi saanut olla hidastempoisempaa, koska muutamat jäivät rytmistä jälkeen. Kokonaisuudessaan molemmista ryhmistä huokui hyvä ilmapiiri ja yhteenkuuluvaisuuden tunne. Näytti, että perhetyöntekijöillä oli hauskaa ja ainakin hetkeksi aikaa työ-

asiat jäivät taka-alalle. Saimme paljon kiitosta tunnin ohjelmasta ja erityisesti rentoutus oli ollut loppuhuipennus, jota monet olisivat halunneet vielä jatkaa pidempään.

Maaliskuun palautekyselylomakkeita palautui takaisin 22 kappaletta, vaikka toimintakerroille osallistui yhteensä 29 henkilöä. Palautekyselylomakkeisiin vastanneista 21 oli osallistunut toimintakerralle. Yksi henkilö oli estynyt osallistumaan vuosilomansa takia. Yleisesti palautekyselylomakkeisiin vastanneista kaikki pitivät toimintakertaa hyödyllisenä. Useilla vastanneista oli ollut hyvä ja raukea olo koko loppupäivän ajan. Tunti oli lomakkeiden vastausten perusteella hyvin suunniteltu ja jaksotettu, rentoutusosuus oli ollut monien vastanneiden mielestä paras. Sopivasta musiikista oli myös joissakin lomakkeissa kiiteltu, koska jokaiselle osuudelle oli valittu omanlaisensa musiikki. Alkulämmittelyä oli pidetty sopivan mittaisena ja tehokkaana kehon lämmittelyyn, mutta ei liian kuormittavana.

Venyttelyosuus oli toiminut eräänlaisena muistutuksena venyttelyn tärkeydestä, koska perhetyöntekijöiden työ on fyysistä. Venyttelyt olivat osalle olleet hyvää kertausta, kun taas osa oppi uusia ja monipuolisia liikkeitä. Osa vastanneista olisi kaivannut tietoa miksi pitkiä venytyksiä tehdään, vaikka joissakin palautelomakkeissa kiiteltiin venytyksen keston perusteluista. Palautekyselylomakkeissa jotkut olivat olleet tyytyväisiä ohjaajien hienovaraiseen ohjaukseen, kun asentoa oli korjattu oikean liikemallin löytymiseksi. Lomakkeisiin vastanneista jotkut kokevat venyttelyn hankalaksi, ja kokevat tarvitsevansa siihen henkilökohtaista ohjausta. Venyttelyyn TYKY-toimintana jatkossa osallistuminen olisi tällöin helpompaa ja mukavampaa, jos henkilökohtainen ohjaus olisi taattu. Rentoutusosuus oli joidenkin vastanneiden mielestä hyvä tilaisuus keskittyä oman kehonsa tuntemuksiin. Useat kokevat työn hektisenä, joten rentoutus koettiin tilaisuutena rauhoittua ja rentoutua raskaan työpäivän jälkeen. Rentoutus olisi saanut olla joidenkin vastausten perusteella pidempi kestoinen ja jotkut olisivat toivoneet valmiiksi äänitettyä rentoutusta.

”Hyviä vinkkejä venyttelyyn ja ennen kaikkea rentoutukseen.”

”Työ on niin hektistä, että on ihana saada välillä rauhoittua ja rentoutua.”

"Ryhmässä on mukavampi osallistua, kuin esimerkiksi tehdä yksin kotona."

"Rentoutus kruunasi kaiken."

"Herätti ajatuksen säännöllisen liikunnan tarpeellisuudesta."

"Työkavereiden kanssa on kiva kokoontua."

"Tällaista pitäisi olla enemmän, yhdessä liikkuminen on mielekästä ja hauskaa."

"Olisi saanut olla pidempi aika."

"Paikka pitäisi olla kaikille helposti tulla töistä."

Useassa palautekyselylomakkeessa oli kirjoitettu yhdessä liikkumisen mielekkyydestä. On paljon mukavampi osallistua toimintaan yhdessä, kuin esimerkiksi tehdä venyttelyitä yksin kotona. Työkavereiden kanssa kokoontuminen on hausempaa ja mielekkäämpää, se auttaa jaksamaan eteenpäin. Ryhmämuotoinen toiminta on hyödyllisempää, koska voi jakaa kokemuksia toisten kanssa. Lähes jokaisessa palautuneessa lomakkeessa vastattiin myönteisesti osallistumisesta jatkossa venyttelyyn ja rentoutukseen TYKY-toimintana. Osa toivoi, että vähintään kerran viikossa olisi tämänkaltaista toimintaa. Moni osallistuisi, jos työnantaja järjestäisi toimintaa säännöllisesti ja sitä toteutettaisiin työajalla. Jatkoa ajatellen venyttely ja rentoutus TYKY-toimintamuotona olisi perhetyöntekijöiden tarpeisiin ja mieltymykseen nähden hyvin sopiva.

7.4 Huhtikuun TYKY-toiminnan toteutus, arviointi ja palaute

Huhtikuun TYKY-toimintakerralla oli sisäliikuntaa, joka sisälsi leikkimielisiä pelejä ja kepin avulla tehtäviä liikkuvuus- ja lihaskuntoa vahvistavia harjoituksia. TYKY-toimintakerta toteutettiin PIRAMK:n Kuntokadun päärakennuksen liikuntasalissa tiistaina 14.4.2009 A- ja B-ryhmälle, kello 14.30 – 15.30 välisenä aikana. Tällä TYKY-toimintakerralla ryhmät yhdistettiin, koska yhteistyökumppaneiden ilmoituksen mukaan A- ja B-ryhmän osallistujamäärät vaihtelivat koulutustilaisuuden vuoksi. Tämä oli tärkeä tieto meille, koska muuten emme olisi vähäisen osallistujamäärän vuoksi pystynyt toteuttamaan pelejä. Paikalle saapui

kaikkiaan 18 perhetyöntekijää, mikä oli sopiva määrä. Liikuntasali varattiin sen tilavuuden vuoksi, joka mahdollisti pelien ja kepin avulla tehtävien harjoitteiden toteuttamisen. Lähetimme sähköpostia yhteistyökumppaneille etukäteen, jossa pyysimme heitä varustautumaan sisäliikuntakengillä ja vaatteilla, joilla pystyi juoksemaan ja liikkumaan hyvin. Yksi meistä toimi tämän sisäliikuntakerran ohjaajana, muiden estyessä osallistumasta toimintaan.

Kepin kanssa voi tehdä monipuolisesti liikkuvuus- ja voimaharjoitteita. Kepin avulla tehtävät liikkeet ovat erittäin helposti toteutettavissa ja se vie vähän tilaa, lisäksi kepin avulla harjoittelemisen on edullista. Kepin tulisi olla noin 130 cm pitkä, jotta liikkeet voidaan suorittaa oikeaoppisesti. Kepin avulla tehtävien harjoitteiden tehokkuus perustuu sen kokonaisvaltaisuuteen. Sen avulla voidaan harjoittaa voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tulisi aloittaa pikkuhiljaa helpoista liikkeistä edeten vaativampiin. Kepin avulla tehtyjä harjoitteita tulisi tehdä vähintään kolme kertaa viikossa, jotta saadaan parannettua liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Liikkeitä tehdään pääasiassa rauhallisesti, mutta kun liikkeet ovat tuttuja ja niitä on harjoiteltu jonkin aikaa, voi liikkeitä tehdä myös reippaammalla tahdilla. (Kantaneva & Kasurinen 2001, 8–10, 74.) Kepin kanssa voi harjoitella melkein missä vaan, taukojumppana työpaikalla tai kotona television ääressä (Aalto 2006).

Sisäliikuntatunti koostui alkulämmittelyosuudesta pelien avulla, kepillä tehtävistä liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteista sekä venyttelyistä. Alkulämmittelyn tarkoituksena oli saada lihakset lämpimiksi ja vilkastuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Alkulämmittelynä toimivat ”pallosota” ja hernepussisähly. Alkulämmittelyyn oli varattu aikaa 15 minuuttia. ”Pallosodassa” välineinä olivat iso jumppapallo sekä pienet pehmeät pallot. Osallistujat jaettiin kahteen määrällisesti yhtä isoon joukkueeseen. Liikuntasalin keskellä oli iso pallo ja joukkueiden piti saada isopallo vastustajan päätyyn vierittämällä pikkupalloja sitä kohti. ”Pallosotaan” kului aikaa noin viisi minuuttia. Toisena alkulämmittelypelinä oli hernepussisähly. Pelimailoina toimivat sählymailat, joista pidettiin kiinni siten, että mailan varren päällä pelattiin. Mailojen avulla kuljetettiin hernepussia maata pitkin ja yritettiin tehdä maalia vastustajan päätyyn. Mailaa ei saanut nostaa maasta irti, jolloin vaaratilanteilta vältyttiin. Hernepussisählyyn oli varattu aikaa noin kymmenen minuuttia.

Alkulämmittelyn jälkeen siirryttiin kepin avulla tehtäviin liikkeisiin. Aluksi tehtiin liikkuvuusharjoituksia ala- ja yläraajoille, sen jälkeen vielä erilaisia kierto liikkeitä keskivartalon lihaksille. Liikkuvuusharjoitteisiin oli varattu aikaa noin 10 minuuttia. Lihaskunto-osuudessa keppi kulki edelleen mukana. Liikkeitä oli valittu vartalon päälihasryhmille. Aloitimme lihaskunto-osuuden alaraajojen lihaksista, jonka jälkeen teimme yläraajojen lihaksia vahvistavia liikkeitä. Lopuksi siirryimme lattialle tekemään selkä- ja vatsalihasliikkeitä. Lihaskunto-osuuteen oli varattu noin 20 minuuttia aikaa.

Tunnin lopuksi pidettiin venyttelyosuus. Venyttelyn tarkoituksena oli lihasten palautuminen sekä rentoutuminen vauhdikkaasta pelikerrasta. Venyttelyissä oli tarkoitus hyödyntää keppiä tasapainon ylläpitämiseksi. Venyttelimme aluksi seisten alaraajojen lihaksia, muun muassa lonkankoukistajat, etu- ja takareidet sekä pohkeet. Lopuksi venyttelimme yläraajojen lihaksia keppiä hyödyntäen. Venyttelyihin oli varattu noin 15 minuuttia aikaa.

Sisäliikuntakerta onnistui suunnitelmanmukaisesti. Erityisesti alkulämmittely loi hyvää yhteishenkeä. Kaikilla tuntui olevan mukavaa ja muutamat oikein makeat naurutkin saatiin heti alkuun pelien temmellyksessä. Alkulämmittelyssä tavaroiden pois keräämiseen osallistuivat kaikki ja siitä oli apua, koska yksin keräämiseen olisi mennyt aikaa. Se toimi myös hyvänä alkulämmittelynä. Kepin avulla harjoittelua oli toivottu paljon alkukyselyiden perusteella, joten ajattelimme ottaa sen tämän kerran ohjelmaksi. Keppi on helppo ja hyvä väline urheilla, joten ajattelimme käydä läpi hyödyllisiä liikkeitä, joita he voisivat käyttää jatkossa. Kaikki osallistuivat hyvin ja alkulämmittelyn ansiosta osallistujista huokui positiivinen energia koko tunnin ajan. Kukaan ei ottanut pelejä liian vakavasti, vaikka hernepussipeli oli välillä melkoisen vauhdikastakin. Monet nauttivat oikein kunnolla, kun saivat juosta ja pelailla pitkästä aikaa.

Huhtikuun palautekyselylomakkeita saimme takaisin 28 kappaletta, joista 17 oli osallistunut toimintaan. 11 vastaajista ei ollut osallistunut. Vastaajista 19 osallistuisi ehdottomasti uudestaan samantyyppiseen liikuntaan. Vastaajista muutammat ilmoittivat, etteivät pitäneet peleistä, mutta osallistuisivat keppijumppaan jatkossakin. Poissaoloja oli vastaajien mukaan aiheuttanut vuosilomat sekä sai-

raslomat. Suurin osa poissaolijoista vastasi, että olisi kuitenkin osallistunut toimintaan, mikäli olisi ollut mahdollista. Kaikki toimintaan osallistuneet pitivät sisäliikuntakertaa hyödyllisenä.

Palautekyselylomakkeiden perusteella osallistujat pitivät sisäliikuntakertaa monipuolisena ja hauskana. Siinä oli mukavaa yhdessä oloa pelien merkeissä ja monet innostuivatkin oikein kunnolla pelailemaan, kun hyvää joukkuehenkeä löytyi. Ohjauksesta tuli hyvää palautetta. Ääni oli kuuluva, musiikki mieluista ja kaikki osallistujat otettiin hyvin huomioon.

”Oli mielekästä, olimme koko länsi yhdessä tekemässä jotain.”

”Oli kuin olisi palannut lapseksi jälleen, pelien riemusta.”

”Oikein positiivista, yhteishenkeä nostattava iltapäivä.”

”Riippuu hieman ryhmästä kuinka rajua peli olisi.”

”Keppijumppa käy, mutta voimakkaat pelit ei sovi, on tuki- ja liikuntaelinvaivoja.”

Jatkoa ajatellen tämän tyyppinen TYKY-toiminta voisi olla sopivaa, koska niin moni nautti sisäliikunnasta. Erityisesti kepin avulla tehtävät harjoitteet sopivat monille ja ne koettiin tarpeellisiksi. Niille, jotka eivät pysty osallistumaan terveytensä puolesta peleihin, voisi olla jotain rauhallisempaa. Osallistujat korostivat, että peleistä tuli hyvä mieli ja yhdessä tekeminen voisi jatkossa edistää työssä jaksamista.

7.5 Toukokuun TYKY-toiminnan toteutus, arviointi ja palaute

Toukokuun TYKY-toimintana oli pilates, jonka tuli ohjaamaan ulkopuolinen ohjaaja tamperelaisesta liikuntakeskuksesta. Tämän lisäksi meistä opinnäytetyön tekijöistä oli kaksi paikalla vastaanottamassa perhetyöntekijöitä, opastamassa ulkopuolista ohjaajaa sekä huolehtimassa tunnin toteutumisesta. Kolmas meistä oli estynyt osallistumasta opiskelijavaihdon vuoksi. TYKY-toimintakerta toteutettiin PIRAMK:in Kuntokadun päärakennuksen liikuntasalissa 12.5.2009 yhteisesti A- ja B-ryhmälle kello 14.30 – 16.00. Se miksi ryhmät yhdistettiin jälleen kerran,

johtui meidän aikataulujen ongelmista käynnissä olevan työharjoittelun takia. Yhteensä toimintakerralle osallistui 30 perhetyöntekijää. Lähetimme ajoissa yhteistyökumppaneillemme sähköpostin, jossa kyselimme mahdollisesta ryhmien yhdistämisestä. Yhteistyökumppaneillemme yhteinen kerta ei tuottanut ongelmia, joten valitsimme kyseisen päivän TYKY-toiminnan toteuttamiselle.

Pilates on kaikille sopiva kuntoilumuoto, ikään ja liikunnalliseen taustaan katsomatta. Pilates-menetelmä perustuu venytys- ja voimaharjoituksiin. Sen tavoitteita ovat ryhdin parantaminen, koko kehon kuntouttaminen, keskivartalon lihaksien kestävyys, notkeuden ja voiman lisääminen. Pilateksen avulla voidaan edistää kroonisista ja akuuteista vammoista toipumista. Se on tehokasta kuntoilua, joka yhdistää kehon ja mielen. (Nymann & Paarup 2006, 2–9.)

Pilates-harjoitukset tehdään matolla. Menetelmän tekniikka on vaikea oppia ja se vaatii aikaa ja harjoittelua. Liikkeiden suorittaminen vaatii keskittymistä, ajattelua ja huolellisuutta. Oikea hengitystekniikka on keskeisessä asemassa liikkeiden tehokkuuden kannalta. Harjoitusten pääpaino on vatsa- ja selkälihasten vahvistamisessa, sillä ne ovat tärkeitä koko vartalon tukijoita. Nykypäivänä niiden käyttö arkielämässä jää vähälle, mistä seurauksena ryhti huononee sekä selkä joutuu liialle rasitukselle. (Nymann & Paarup 2006, 8–11.)

Koska pilateksen tuli ohjaamaan ulkopuolinen ohjaaja, oli hänelle maksettava siitä korvaus. Alkukyselylomakkeiden vastausten perustella perhetyöntekijät olivat valmiita maksamaan rahallisen panostuksen TYKY-toiminnalle, joten emme nähneet tämän aiheuttavan esteitä kenellekään. Pilatesohjaajan ja meidän välinen sopimus rahallisesta korvauksesta oli kolme euroa per henkilö. Yhteistyökumppaneillemme lähetetyssä sähköpostissa ohjeistimme rahasumman, jonka jokaisen osallistuvan tuli maksaa saapuessa paikalle. Sähköpostin välityksellä ilmoitimme myös kokoontumispaikasta sekä tarvittavasta vaatetuksesta. Pilatesohjaajalle kerrottiin tulevasta ryhmästä, sen ikäjakaumasta sekä ryhmän jäsenten fyysisestä kunnosta. Sovimme etukäteen hänen kanssaan, että pilatestunti tulisi olemaan aloittelijoille suunnattu.

Ennen varsinaisen tunnin alkamista ohjaaja esiteltiin ja tulevan tunnin kulku kerrottiin. Tämän jälkeen annoimme ohjat ulkopuolisen ohjaajan käsiin seuraavaksi

tunniksi. Päätimme myös osallistua toimintaan mukaan, koska meidän ei tarvinnut ohjata. Tunnin alussa harjoiteltiin hengitystekniikkaa, jonka ohjaaja kertoi olevan olennainen osa pilatesta. Hän kertoi ammattimaisin ottein hengitykseen vaikuttavista lihaksista sekä niiden merkityksestä pilateksessa. Hengitystekniikan jälkeen tunnusteltiin keskivartaloa tukevia syviä lihaksia, erityisesti poikittaisen vatsalihaksen toimintaa. Alkulämmittelynä toimivat erilaiset rintakehää avaavat sekä selkärangan asentoa muuttavat liikkeet, joiden tarkoituksena oli muun muassa lihasten lämpeneminen. Ohjaaja korosti hengitysrytmin yhteensovittamista liikkeeseen, eli tarkoitus oli suorittaa liike rauhallisesti ja siihen huolellisesti keskittyen. Vähitellen alkulämmittelyliikkeet muuttuivat keskivartalonhallintaa vahvistaviksi liikkeiksi. Lihaskunto-osuudessa tehtiin erilaisia liikemalleja, joissa lantion asennolla oli keskeinen merkitys keskivartalon hallinnassa. Ohjaaja kävi ajoittain ohjaamassa manuaalisesti ryhmäläisiä oikean liikesuorituksen aikaansaamiseksi.

Vaikka osallistuimme tunnin kulkuun, havainnoimme ryhmän ilmapiiriä ja ryhmäläisten osallistumista toimintaan. Ryhmä oli erittäin keskittynyt, ja jokainen osallistui oman kuntonsa mukaan. Tunnelma oli rauhallinen, vaikka vähän väliä naurun tirskahduksia kantautuikin. Kukaan ei luovuttanut vaikka jokin liikemalleista ei onnistunutkaan täydellisesti. Paljon oli hymyileviä kasvoja sekä aidosti innostuneita ilmeitä.

Palautekyselyitä saimme takaisin 17, jotka kaikki olivat pilatekseen osallistuneiden vastaamia. Vastaajista 14 piti tuntia hyödyllisenä. Laji oli monelle uusi liikuntamuoto ja suurin osa piti sitä kokeilemisen arvoisena. Erityisesti hengityksen ja venyttelyn yhdistäminen mainittiin hyödyllisenä asiana. Moni piti tunnin rauhallisuudesta. Vastaajista 12 mielestä kokemus oli mielekäs, kun taas viisi oli sitä mieltä, että pilates ei ole heidän lajinsa. Liikkeet ja tekniikka koettiin muun muassa liian vaikeiksi. Kuusi vastaajaa ei välttämättä osallistuisi pilatekseen jatkossa, mutta loput 11 vastaajista osallistuisivat mielellään uudestaan. Joukossa oli myös muutamia säännöllisesti pilatesta harrastavia.

”Ihana mahdollisuus tutustua lajiin.”

”Olkapäille ja hartioille hyväksi.”

”Olo oli rentoutunut ja hyvä olo oli koko kehossa.”

"Aika vaativia liikkeitä ensikertalaiselle."

"Ei ollu mun juttu."

"Pilates ehkä turhan rauhaisaa minulle."

Vastausten perusteella pilatesta voisi jatkossa järjestää TYKY-toimintana. Jatkossa oli muutamia, jotka eivät ensimmäisen kerran perusteella innostuneet lajista, mutta saattaisivat jatkossa kokeilla uudestaan. Muutama ilmoitti, ettei mielellään osallistuisi jatkossa pilatekseen. Koska pilates lajina vaatii harjoittelua ja sen tuomat hyödyt ovat tarpeellisia, voisi sen järjestäminen jatkossa olla hyväksi perhetyöntekijöiden hyvinvoinnille.

8 LOPPUPALAUTEKYSELYN TULOKSET

Loppupalautteita saimme takaisin 10 kappaletta. Palautteet kerättiin kesäkuun alussa, jolloin osa perhetyöntekijöistä oli luultavasti jo lomalla, mikä saattoi vaikuttaa palautteiden määrään. Kaikissa palautteissa ilmoitettiin kevään TYKY-toiminta hyödylliseksi. Mukavaa oli ollut erityisesti se, että sai kokeilla erilaisia ja uusia liikuntamuotoja. Ryhmässä liikkuminen koettiin positiiviseksi ja yhteishenkeä kohottavaksi. Ohjaukseen oltiin tyytyväisiä. Negatiivista palautetta yhdestäkään toimintakerrasta ei mainittu.

”Mukavaa yhdessäoloa työtovereiden kanssa.”

”Hyvin monipuolinen paketti.”

”Tuli kokeiltua jotain uutta, huomaa mikä liikunta olisi mielekästä.”

”Iloiset, hauskat vetäjät jäivät mieleen.”

Lajeista mielekkäimmäksi vastaajien kesken ilmeni rentoutus, jonka viisi henkilöä ilmoitti mieluisammaksi. Seuraavina olivat vesijumppa ja sisäliikunta. Pilatksesta piti eniten muutama. Osa vastaajista painotti, että pitää rauhallisesta ja rentouttavasta menosta, osa taas kunnon hikijumpasta. Tulevaisuudessa toivottiin erityisesti vaihtelevia TYKY-toimintakertoja, samalla tavalla kun kevään ohjelma oli ollut. Näiden lisäksi toivottiin muun muassa sauvakävelyä ja keilausta.

Vastaajista seitsemän oli sitä mieltä, että kerran kuukaudessa toteutettava TYKY-toiminta on sopivan usein. Osa vastaajista perusteli tämän sillä, että liikkuvat omatoimisesti vapaa-ajallaan. Kaksi vastaajaa kymmenestä ilmoitti, että toimintaa voisi olla kaksikin kertaa kuukaudessa. Vastausten perusteella ja perhetyöntekijöiden hektisen työnkuvan vuoksi, kerran kuukaudessa toteutettava TYKY-toiminta on heidän resurssien kannalta sopiva määrä. Kaiken kaikkiaan palautteista välittyi, että suurin osa perhetyöntekijöistä ottaa osaa työnantajan järjestämään TYKY-toimintaan erittäin mielellään.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena oli TYKY-toiminnan järjestäminen Tampereen läntisen alueen perhetyöntekijöille viiden kuukauden ajan keväällä 2009. Toiminnan suunnittelu ja toteutus sujui suunnitelmien mukaisesti. Perhetyöntekijät saivat uusia kokemuksia eri liikuntamuodoista, joista saatiin loppupalautekyselyn kautta paljon kiitosta.

Työhyvinvoinnin, työkyvyn ja työkykyä ylläpitävän toiminnan käsitteiden määrittely opinnäytetyömme teoreettisessa osuudessa osoittautui haastavaksi käsitteiden yhtäläisyyksien vuoksi. Erityisesti työhyvinvointi-käsitteen määrittely oli sen laajuuden vuoksi hankalaa, koska eri lähteissä työhyvinvoinnin alle oli koottu paljon erilaista tietoa. Käsitteet liittyvät toisiinsa läheisesti, joten rajanveto niiden välillä oli vaikeaa. Koska työmme oli toiminnallinen opinnäytetyö, sen teoreettisen viitekehyksen täytyi olla hyvin rajattu, jottei siitä tulisi liian laaja. Selkeän ja ytimekkään teoreettisen osuuden kokoaminen oli opinnäytetyömme aikaa vievin osuus.

Perhetyöntekijöiden TYKY-toiminnan jatkoa ajatellen, voisi ulkopuolinen palveluntarjoaja olla heidän työyhteisölleen suositeltava toiminnan järjestäjä. Perhetyöntekijöiden tähänastiset TYKY-toiminnan organisoijat ja toteuttajat kokevat järjestelyn aikaa vieväksi ja työlääksi, joten ulkopuolisen yhteistyökumppanin hyödyntäminen helpottaisi heidän vastuutaan. Toisaalta vastuu TYKY-toiminnan organisoinnista ja toteutuksesta voitaisiin myös jakaa kaikkien työntekijöiden kesken. Esimerkiksi kaksi työntekijää voisi huolehtia toiminnan järjestämisestä kerran kuukaudessa. Tampere on täynnä erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa TYKY-toimintaa, esimerkiksi sulkapallo, salibandy, uimahallit, kuntosalit, liikuntakeskukset. Jokainen voisi markkinoida omaa liikuntaharrastustaan muille. Kirjastosta voi lainata rentoutus-cd-levyjä sekä kirjallisuutta, josta löytyy vinkkejä rentoutumiseen. Näiden avulla työntekijät voisivat vuorollaan pitää toisilleen rentoutushetkiä. Rentoutus oli palautteen perusteella suosituin TYKY-toimintamuoto.

Loppupalautteiden perusteella työpaikan yhteistoimintaa toivotaan. Kerran kuu-kaudessa liikkuminen ei riitä työkyvyn ylläpitämiseen, toisaalta monet harrastaa liikuntaa omalla ajalla. Työpaikan vastuulla ei kuitenkaan täysin voi olla ihmisten liikunnan harrastamisesta huolehtiminen, mutta työpaikan tulisi kannustaa työntekijöitään liikunnan pariin ja liikkumiseen sekä terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Alkukyselylomakkeiden perusteella työntekijät saavat kun- tosalleille ja uimahalleihin etuseteleitä. Niitä voisi hyödyntää sopimalla yhteinen aika kerran viikossa, jolloin halukkaat voisivat mennä yhdessä samaan paik- kaan kuntoilemaan. Tämän voisi toteuttaa ryhmämuotoisesti työajalla, mikä mo- tivoisi osallistumaan.

Kaiken kaikkiaan koko kevään toiminta oli positiivinen kokemus sekä opinnäyte- työn tekijöille että TYKY-toimintaan osallistuneille perhetyöntekijöille. Oli helppo tehdä yhteistyötä perhetyöntekijöiden kanssa, koska he olivat motivoituneita ja innokkaita osallistumaan järjestämäämme toimintaan. Palautekyselyihin vastat- tiin vaihtelevasti. Loppupalautekyselylomakkeita olisimme toivoneet takaisin enemmän, jotta olisimme saaneet mahdollisimman monelta mielipiteitä viiden toimintakerran toteutuksesta. Suuremmalla vastausmäärällä olisimme saaneet kattavamman kuvan perhetyöntekijöiden suhtautumisesta työpaikan järjestä- mään TYKY-toimintaan. Jokaisen toimintakerran palautteiden perusteella voimme kuitenkin päätellä, että perhetyöntekijät olivat tyytyväisiä toteutuneeseen TYKY-toimintaan ja opinnäytetyömme tavoite saavutettiin onnistuneesti.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2006. Keppijumppa. Luettu 16.7.2009.
http://www.fit.fi/liikunta/kuntoonkotona/_a39838/keppijumppa/
- Anttila, E. 2003. Vesivoimistelu. Helsinki: Edita Prima Oyj.
- Kaivola, T. & Launila, H. 2007. Hyvä työpaikka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kantaneva, M. & Kasurinen, R. 2001. Keppijumppa. Jyväskylä; Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oyj.
- Kaukiainen, A. 2003. Taukoliikunta ja venyttely. Päivitetty 17.1.2005. Työterveyslaitos. Luettu 28.7.2009.
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Rakennusterveys/Turvapakki/Taukoliikunta+ja+venyttely.htm>
- Korppoo, L. 2005. Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma. Muutos haastaa työhyvinvoinnin. Luettu 15.6.2009.
<http://www.varma.fi/NR/rdonlyres/692CEAE4-AB48-4C12-B739-B8C5F88FF769/0/MuutosHaastaaTyohyvinvoinninOpas.pdf>
- Työhyvinvoinnin toimintalinjat ja hyvät työkäytännöt -suositus kunta-alalle. 2007. Luettu 15.6.2009.
http://www.kuntatyonantajat.fi/modules/release/show_release~Id~F7BBD3ACD11F45EFB9ADDB1FB6C5BA7B~groupid~9208C5CD5D02435FA8A7D42419DD5DCF~layout~kt.asp
- Lahtinen, T. & Ahonen, J. 2001. Venyttely – Osa optimaalista harjoittelua. Teoksessa Asmussen, P., Montag, H., Ahonen, J., Heinonen, M., Pehkonen, S., Erämetsä, T., Lahtinen-Suopanki, T., Vestervik, K., Leppänen, M. & Mäkelä, T. (toim.) Lihashuolto – Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 415–440.
- Louhevaara, V. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J. (toim.) Liikunnasta työkykyä ja työhyvinvointia – Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitos. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 13–18.
- Matikainen, E. 1995. Työkykyä ylläpitävän toiminnan organisointi ja käytännön toteutus työpaikalla. Teoksessa Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I.(toim.) Hyvä työkyky – Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Työterveyslaitos. Helsinki: Painotalo Miktor. 47–59.

Mäkitalo J. 2006. Työkyvyn käsite. Teoksessa Antti-Poika M., Martimo K-P. & Husman K. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 172–179.

Nupponen R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 48–59.

Nymann, B. & Paarup, L. 2006. Keho kuntoon Pilates-menetelmällä. Suom. Kivelä, P. Helsinki: WSOY.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J. (toim.) Liikunnasta työkykyä ja työhyvinvointia – Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitos. Helsinki: Painatuskeskus Oy, 44–51.

Perhetyön organisointi ja perhetyöntekijänä toimiminen. 2008. Luettu 4.8.2009.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/perhetyo/perhet-yontekija/>

Rahikainen, M-L. 2001. Ikääntyneiden vesivoimistelu ja uinti. Teoksessa Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M-L., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Mayer, A. (toim.) Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 97–215.

Rauramo P. 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita Prima Oyj.

Reijonen, M. 2005. (toim.) Voimaa perhetyöhön: arjen tuki ja ammatilliset verkostot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Reijonen, M. 2009. Perhetyö avohuollon tukitoimena. Luettu 4.8.2009.
<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/perhetyo/>

Saarikoski, V. 2008. Keskinäinen työeläkevakuutusyhtiö Varma. Minne menet työhyvinvointi. Luettu 15.6.2009. <http://www.varma.fi/NR/rdonlyres/B24FF941-94A6-4DB8-A453-6823707F7B81/0/MinneMenetTyohyvinvointi.pdf>

Työterveyslaitos. Ilmarinen, J. 2007. Luettu 16.8.2009.
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tykytoiminta/Tyokyky/>

Työterveyslaitos. 2009. Tykytoiminta. Luettu 16.8.2009.
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tykytoiminta/Tykytoiminta/>

Työterveyslaitos. 2009. Tykytoiminnan organisointi. Luettu 16.8.2009.
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tykytoiminta/Tykytoiminta/Tykytoiminnan+organisointi/>

Työterveyslaitos. 2007. Työkyky. Luettu 10.6.2009.
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tykytoiminta/Tyokyky/>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2002. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta – Terveystoiminnan opas. Eila Ruuskanen (toim.) 4. täydennetty painos. UKK-instituutti. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Vuori I. 2005. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I. (toim.) Terveystoiminta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 11–19.

Ylinen, J. 2002. Venytystekniikat I – Manuaalinen terapia, Lihas-jännestysteemi. Loimaa: Loimaan Kirjapaino Oy.



LIITE 1: 1 (6)

SAATEKIRJE 21.11.2008

Hei!

Olemme kolme fysioterapeuttiopiskelijaa Pirkanmaan ammattikorkeakoulusta ja olemme tekemässä opinnäytetyötä yhteistyössä Tampereen läntisen alueen perhetyöntekijöiden kanssa. Yhtenä opinnäytetyömme osana on järjestää teille työkykyä edistävää toimintaa viidesti kevään 2009 aikana. Näiden kertojen tarkoituksena on tarjota erilaisia vaihtoehtoja toteuttaa työkykyä ylläpitävää toimintaa.

Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Fyysinen toimintakyky, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja terveys muodostavat yhdessä työkyvyn perustan (Työterveyslaitos 2007). Tulevalla toiminnallamme tähtäämme näiden osa-alueiden ylläpitämiseen teidän työyhteisössänne.

Ennen toiminnan alkamista haluamme tietää tarkemmin työkykynne tämänhetkisestä tilanteesta sekä mahdollisista toiveistanne tulevaa TYKY-toimintaa kohtaan haastattelulomakkeen avulla. Vastausten perusteella suunnittelemme kevään ohjelman ja toteutuksen. Haastattelulomakkeet käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Toivomme Teidän vastaavan mahdollisimman perusteellisesti kysymyksiimme.

Kiitos vastauksistanne etukäteen!

Terveisin,

LIITE 1: 2 (6)

fysioterapeuttiopiskelijat

Niina Skaffari

niina.skaffari@piramk.fi

040 XXX XX XX

Leena Vuori

leena.vuori@piramk.fi

050 XXX XX XX

Hanna Weissman

hanna.weissman@piramk.fi

040 XXX XX XX



HAASTATTELULOMAKE

Haastattelulomakkeen tarkoituksena on kerätä taustatietoa Teidän työnne kuormittavuudesta sekä valmiuksista että toiveista työkykyä ylläpitävään toimintaan.

Vastatkaa vaihtoehtokysymyksiin ympyröimällä sopiva vaihtoehto ja perustelkaa vastauksenne. Avoimiin kysymyksiin pyydämme Teitä vastaamaan mahdollisimman perusteellisesti.

1. IKÄ

_____v.

2. ONKO TEILLÄ TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖÖN LIITTYVIÄ SAIRAUKSIA?

Kyllä

Mitä? _____

Ei

3. ONKO TEILLÄ MUITA SAIRAUKSIA?

Kyllä

Mitä? _____

Ei

LIITE 1: 4 (6)

4. MITEN KUORMITTAVANA KOETTE TYÖNNE TÄLLÄ HETKELLÄ?

Ympyröikää sopivin vaihtoehto.

(1=en lainkaan kuormittavana, 2=vähän kuormittavana, 3=kuormittavana,
4=paljon kuormittavana, 5=erittäin paljon kuormittavana)

A) FYYSISESTI 1 2 3 4 5

Perustelu.

B) HENKISESTI 1 2 3 4 5

Perustelu.

5. MINKÄLAISTA TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄÄ TOIMINTAA TYÖPAIKKAN-
NE TARJOAA?

LIITE 1: 5 (6)

6. ONKO TÄMÄNHETKISESTÄ TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄSTÄ TOIMINNASTA MIELESTÄNNE HYÖTYÄ?

Kyllä

Ei

Perustelu.

7. KUINKA MONTA KERTAA KUUKAUDESSA HALUAISITTE OSALLISTUA TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄÄN TOIMINTAAN?

8. PALJONKO OLISITTE RAHALLISESTI VALMIS PANOSTAMAAN **YHTEEN** TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄÄN TOIMINTAKERTAAN?

_____ €

9. MINKÄLAISTA TYÖKYKYÄ YLLÄPITÄVÄÄ TOIMINTAA TOIVOISITTE TYÖPAIKKANNE TARJOAVAN?

10. MITÄ VAPAA-AJAN HARRASTUKSIA TEILLÄ ON?

11. MONTAKO TUNTIA LIIKUTTE VIIKOSSA?

Ympyröikää sopivin vaihtoehto.

A) HYÖTYLIIKUNTA (esim. pihatyöt, työmatkat ym.)

0 tuntia 1-2 h 3-4 h 5 h tai enemmän

B) LIIKUNTAHARRASTUKSET (esim. kuntosali, kävely ym.)

0 tuntia 1-2 h 3-4 h 5 h tai enemmän

VASTAUKSISTANNE KIITTÄEN,

Niina Skaffari, Leena Vuori ja Hanna Weissman

PALAUTEKYSELY
Kuukausi 2009

1. Osallistuitteko _____ TYKY-toimintaan?

☐ kyllä

☐ ei

Miksi? _____

Vastatkaa myös kysymykseen 4.

2. Oliko TYKY-toimintakerta: _____, mielestänne hyödyllinen?
Perustelkaa vastauksenne.

3. Oliko vesijumppatunti mielekäs kokemus?
Perustelkaa vastauksenne.

4. Osallistuisitteko vesijumppaan TYKY-toimintana jatkossa?
Perustelkaa vastauksenne.

Muita kommentteja:

Kiitos palautteestanne!

Terveisin,
Leena Vuori, Hanna Weissman & Niina Skaffari



LOPPUPALAUTEKYSELY Kevät 2009

Hei!

Haluamme kiittää Teitä yhteistyöstä kanssamme. Opinnäytetyöhömmme liittyen toivoisimme Teiltä vielä palautetta kuluneesta kevään 2009 TYKY -toiminnasta. Loppupalautekyselyn tarkoituksena on saada tietoa TYKY -toiminnan toteutumisesta ja sen hyödyllisyydestä. Palautteen perusteella voimme antaa ehdotuksia jatkossa toteutettavaan TYKY -toimintaan.

Vastatkaa vaihtoehtokysymyksiin ympäröimällä sopiva vaihtoehto ja perustelkaa vastauksenne. Avoimiin kysymyksiin pyydämme Teitä vastaamaan mahdollisimman perusteellisesti.

Kiitos vastauksistanne ja hyvää kesää!

Terveisin,

Leena, Hanna ja Niina

LIITE 3: 2 (3)

1. Oliko TYKY -toiminnasta mielestänne hyötyä? Ympyröikää sopiva vaihtoehto.

Kyllä
Ei

Perustelkaa.

2. Mikä oli mielestänne mieluisin TYKY -toimintakerroista? Ympyröikää sopiva vaihtoehto.

Luento
Vesijumppa
Venyttely ja rentoutus
Sisäliikunta
Pilates

Perustelkaa.

3. Olisitteko toivoneet jotain muuta toimintaa? Ympyröikää sopiva vaihtoehto.

Kyllä Mitä? _____
Ei

Perustelkaa.

4. Olisitteko toivoneet TYKY -toimintakertoja järjestettävän useammin? Ympyröikää sopiva vaihtoehto.

Kyllä _____ kertaa kuukaudessa
Ei

Perustelkaa.

LIITE 3: 3 (3)

5. Minkälaista toimintaa toivoisitte työnantajanne järjestävän jatkossa TYKY-toiminnaksi?

6. Minkälainen mieli Teille jäi toiminnasta? Tähän voitte kirjoittaa vapaasti kommentteja.
